

Мария  
Аксёнова

# ЗАКОНЫ ДЕНЕГ <sup>и</sup> ЛЮБВИ К СЕБЕ

Как сделать  
богатство  
и счастье  
нормой

Издательство АСТ  
Москва

УДК 336:159

ББК 88.4

A42

Автор благодарит А. Трегубову, М. Синюкову,  
К. Михалкину, Е. Кучерявую за помощь в создании книги

Дизайн обложки — Валерий Козлов

Иллюстрации — Андрей Соколов

**Аксёнова, Мария**

A42 Законы денег и любви к себе / Мария Аксёнова. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Бизнес в Рунете).

ISBN 978-5-17-178693-9

Мария Аксёнова – предприниматель, телеведущая, просветитель, бизнес-ментор и психолог. Сооснователь и реализатор крупнейшего издательского бизнес-проекта, «Энциклопедии для детей Аванта+» (тираж 20 млн экземпляров), сооснователь 23 других компаний, в числе которых образовательные, телевизионные, ресторанные, консалтинговые. Инвестор инновационных бизнесов и проектов в недвижимости. Лауреат премии Президента РФ и просветительской премии «Знание».

Книга Марии Аксёновой — настоящий навигатор по вопросам финансов и предназначения. Как сделать богатство и счастье нормой? Как получить 8 ключей от денежной двери и что это за ключи? Как выйти на новый уровень в финансах и распаковать свой масштаб личности?

Как получается, что одни довольствуются копейками, а другие создают бизнесы-легенды и внушительный капитал? Почему одни реализуют свой потенциал, а другие — нет? Что отличает людей, достигших выдающихся финансовых результатов? Как работать с кризисами и неопределенностью, чтобы оставаться на плаву и даже «прирастать»?

Путь к финансовому и личностному богатству тернист, но дерзок и интересен. Автор станет проводником по этому пути, покажет «подводные камни» и заветные «горные вершины», поможет прийти к новым, качественным результатам в деньгах, своем деле и жизни.

УДК 336:159

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-178693-9

© Аксёнова М.Д., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Как в восемь лет совершить сделку с недвижимостью? .....	8
<b>Глава 1. Трудно ли начать жить лучше? .....</b>	<b>15</b>
«Деньги в легкости», «больше пахать» и прочие иллюзии .....	16
9 сфер счастья, или Начать жить хорошо .....	19
Как мы создаем реальность? .....	23
«Вирусы» и возможности. ....	26
<b>Глава 2. Что делать с убеждениями?.....</b>	<b>37</b>
14 сигналов, что денежные установки дали сбой ...	38
Упражнение «Да ты что! Серьезно?» .....	46
Установки, которых нет у богатых людей .....	53
Моя история работы с убеждениями .....	57
Кто капитан этого корабля? .....	61
Упражнение «Посмотрим, что там!» .....	63
Внедрение. Пошаговая инструкция .....	65
<b>Глава 3. Отношения с деньгами .....</b>	<b>69</b>
Реальные истории про миллионы долларов .....	70
Финансовая емкость и финансовая проходимость .....	77
Упражнение на емкость и проходимость .....	81
Как происходит развитие? .....	83
Противоположные навыки .....	87
Как я испугалась миллиона долларов и что потом сделала. ....	90
Деньги, страх и потенциал .....	98
Проявленность и целостность .....	101
Метод граненого стакана .....	108
<b>Глава 4. Я и деньги .....</b>	<b>113</b>
Почему финансово успешные люди знают самих себя? .....	114
Упражнение «Найди свои суперсилы» .....	117

Удача vs любовь к делу . . . . .	121
Упражнение «Ищем икигай». . . . .	123
Ошибки бедности . . . . .	124
Практика на целевое расширение круга контактов . . . . .	142
Зачем вообще придумали деньги и как зарабатываются миллионы? . . . . .	143
<b>Глава 5. Финансовая терапия . . . . .</b>	<b>151</b>
Родитель, взрослый, ребенок . . . . .	152
Не вина, а ответственность. . . . .	158
Что делать, когда деньги жгут руки?	
Пошаговая инструкция . . . . .	160
«Самолетик Марии Аксёновой». . . . .	162
Упражнение «Мечтатель, Контролер, Реализатор» . . . . .	167
Эмоции и деньги . . . . .	168
Как обращаться с эмоциями? . . . . .	174
Эмоции как компас . . . . .	176
Что же делать? . . . . .	179
<b>Глава 6. «Денежное» состояние . . . . .</b>	<b>181</b>
Ресурсное состояние . . . . .	182
Как использовать то, что у нас уже есть? . . . . .	190
Почему не аффирмации? . . . . .	194
Попасть в поток . . . . .	198
Состояние готовности . . . . .	202
План освоения ресурсных состояний . . . . .	205
Зачем нужна благодарность? . . . . .	207
<b>Глава 7. Главный секрет исполнения желаний . . . . .</b>	<b>213</b>
Искусство желать и искусство ставить цели . . . . .	214
Механизм «Сфокусируйся на цели» . . . . .	218
Механизм «Прими решение» . . . . .	219
Механизм «Да поможет тебе... зависть!» . . . . .	220
Механизм «Отсеки лишнее» . . . . .	224
Механизм «Сделай цель высокой» . . . . .	227
Механизм «Тест-драйв» . . . . .	229
Кто в доме хозяин — я или страх? . . . . .	231
Еще раз про вдох и выдох, про инь и ян . . . . .	234
Энергия. . . . .	234

<b>Глава 8. Аутентичность</b> .....	<b>253</b>
Познание себя .....	254
Аутентичность и деньги .....	259
Скрытые ресурсы .....	262
Упражнение «Позвони, позвони и еще раз позвони» .....	264
Упражнение «Присвой себе свои же достижения» .....	267
Деньги и хаос .....	269
<b>Глава 9. Маршрут</b> .....	<b>273</b>
Исследуем точки А и Б .....	274
Упражнение. Точка А и точка Б .....	276
Софт, хард, инсайт .....	279
Препятствие «или-или» .....	285
Упражнение на расчистку .....	288
Важность окружения .....	290
Чек-лист оценки своего окружения .....	296
<b>Глава 10. Деньги и духовность</b> .....	<b>299</b>
6 видов капитала .....	300
«Элементы успеха» .....	303
Почему торговцам не место в храме, или Деньги и секс .....	307
<b>Глава 11. Управление финансами и создание пассивного дохода</b> .....	<b>311</b>
Проясняем картину .....	312
Финансовая подушка .....	319
Методы накоплений .....	324
Метод 6 кувшинов .....	327
Инвестиции. Какие они бывают? .....	331
Как не стать «рабом лампы»? .....	339
Инвестиционный почерк .....	342
Идеальный момент .....	344
Секретный ингредиент. Вместо выхода на бис .....	347

## Как в восемь лет совершить сделку с недвижимостью?

Когда мне было шесть лет, я начала коллекционировать «железные» рубли — были такие советские металлические монеты достоинством в один рубль. Очень они мне нравились. Откуда у ребенка деньги? — спросите вы. Большую часть из них мне давала прабабушка, и, конечно, не для того, чтобы я их копила, а для того, чтобы тратила в свое удовольствие. Но не такой был у меня характер. Если получала 60 копеек, то 20 из них могла потратить на мороженое, 10 копеек — на поездку в автобусе в обе стороны в какое-нибудь интересное или «важное» место. А 30 копеек откладывала.

Много лет спустя я узнала, что такой подход называется «методом конвертов». В моем случае конвертов было всего три: деньги на «хотелки», деньги на накопления и деньги на что-то полезное.

Да, несмотря на то что я была ребенком, полезные вещи я тоже покупала. Поскольку я люблю комнатные растения, то однажды я купила дорогую лейку. Мама, узнав ее цену, только руками всплеснула. Но я считала, что наши прекрасные растения заслуживают не менее прекрасной лейки.

У взрослых таких «конвертов» или «кувшинов» (а этот метод еще называют «методом кувшинов») больше, обычно шесть: есть обязательные расходы на еду, коммуналку, транспорт, нужно выделить деньги на обучение и развитие и т.д. — об этом методе мы поговорим в главе 11.

Была ли заложена финансовая грамотность во мне уже тогда, сказать не могу, но точно знаю: я относилась к день-



Рис.1  
«Железные» рубли

гам с вниманием и уважением. Я ощущала, что управляю финансами, и мне это нравилось! Когда набиралось монет на рубль, я выменивала их в магазинах или у кого-нибудь из родственников на металлический. У родственников это делать было особенно выгодно, потому что можно было дать 90 копеек, — им, конечно, было не жалко дать ребенку в ответ целый рубль.

Деньги я копила на протяжении двух лет и в итоге... вложила их в недвижимость. История была такая. Мама мечтала об отдельной квартире, но в СССР ее можно было либо получить, отстояв очередь длиной в несколько десятилетий, либо купить квартиру кооперативную. Выбора не было — надо было квартиру покупать. Конечно, с огромной рассрочкой. Однако даже первый взнос был непосильный, порядка 2000 или 3000 советских рублей — сейчас уже точно не помню.

В те времена средняя зарплата составляла 100–120 рублей. Мама была научным сотрудником, папа — врачом, они

получали по 120 рублей. То есть необходимая сумма была запредельной. Но это еще не все. Квартир в свободной продаже не было, и маме пришлось год обивать пороги разных инстанций, чтобы ей предоставили право купить квартиру в строящемся доме.

И когда право предоставили, то на первый взнос скидывались всей семьей, включая меня. Мой дядя ездил на заработки в стройотряды, дедушка был начальником отдела в научном институте — основную сумму дали они. А я отдала 96 рублей. Своих кровных металлических! Это была моя первая коллективная инвестиция в недвижимость. В восемь лет я наглядно увидела, что внимание к деньгам важно, а финансовые решения, если им следовать, становятся основой для будущих достижений.

Что чувствовала девочка восьми лет, внося такой вклад в семью? Первое — удовлетворение. Ведь мама так хотела квартиру, и на достижение этой цели у нее ушло несколько лет. А второе — что деньгами можно управлять. Это было важно, ведь многие держат в фокусе только то, что деньги связаны с необходимостью и обязательствами, и немногие осознают, что управление деньгами — тоже искусство и оно может приносить радость. И ответственность — это не только про обязанности, но и про права и возможности. А наше отношение и чувства, которые мы испытываем к сфере финансов, существенно влияют на то, в каком объеме они у нас будут. Почему? Постепенно разложу и объясню механизм. Но вернемся к моей истории.

Шли годы, я выросла, стала студенткой и ученым, но так как МГУ я окончила в 90-е, когда ученые были особо не в чести, а намерение создавать что-то новое у меня было, я стала предпринимателем. Развиваясь в этой сфере, я с партнерами построила 23 бизнеса, стала инвестором, бизнес-психологом, телеведущей, лауреатом премии Президента РФ в области образования и лауреатом просвети-

тельской премии «Знание». И на протяжении всего этого пути я исследовала следующие вопросы.

- Что отличает людей, достигших выдающихся результатов?
- Почему одни люди реализуют свой потенциал, а другие — нет?
- Как получается, что одни довольствуются копейками, а другие создают масштабные бизнесы и внушительный капитал?
- Почему одни любят деньги и умеют ими распоряжаться, вкладывать, приумножать их, а другие страдают от необходимости их зарабатывать и не могут пробить свой финансовый потолок?

Исследовала взаимосвязь между 1) природными способностями человека в разных сферах; 2) объемом и качеством его знаний; 3) психологической зрелостью; 4) способом мыслить и 5) масштабом денег в его жизни. Наблюдения, беседы с выдающимися предпринимателями, учеными, бизнес-тренерами, а также работа с людьми показали, что эффективнее всего не разделять финансовые задачи, реализацию своего потенциала и стремление быть счастливым. Наоборот, можно и нужно использовать их связь друг с другом. Сферы нашей жизни — как грани стакана — связаны друг с другом и стоят на едином фундаменте. О разработанном мною методе «граненого стакана» я расскажу в главе 3, и по ходу книги мы еще будем обращаться к этой метафоре.

Еще я увидела, что крайне важно выявлять наши ценности и истинные желания. Тогда мы сможем избежать ситуации, когда долго-долго шли к какой-то цели, а в конце выяснилось, что «что-то пошло не так». Либо цель оказалась не наша, мы ее просто получили от предыдущих поколений или с кого-то скопировали. Либо казалось, что при достижении этой цели, например получения должности, автоматически будет достигнут и финансовый

результат, и желаемый образ жизни, и появится уважение людей, но получилось, что достигнута только должность. То есть цель была «плоской», а не «объемной». Человек видел только одну грань того, куда хотел прийти.

В результате многолетних поисков сформировался мой подход, который основан на восьми «ключях».

1. **Инсайт-мышление.** Самые перспективные бизнес-идеи, научные открытия и даже поиск правильного решения в сложной ситуации часто основаны на инсайтах. Если не работаем над изменением качества своего мышления, мы не выйдем на новый уровень в финансах, в своем деле, в жизни.
2. **Выявление ценностей, истинных желаний и превращение их в цели** (выше уже коротко объяснила, почему это важно).
3. **Знание себя, своих способностей и талантов, а также слабых сторон.** Недаром максима «Познай самого себя» была написана на стене древнегреческого храма Аполлона в Дельфах — когда мы знаем, где сильны, а где надо подстелить соломку, становимся намного более эффективными и успешными, в том числе и финансово.
4. **Финансовая грамотность и развитие денежной проходимости** (сколько денег мы можем привлечь и «пропустить через себя» — подробнее разберем это в главе 3).
5. **Инвестиционная грамотность и расширение денежной емкости** (сколько денег мы можем сохранить и приумножить, какой капитал и пассивный доход способны создать — о денежной емкости поговорим в главе 3, а методы приумножения финансов разберем в главе 11).
6. **Ресурсное состояние** — состояние, в котором человек полон энергии, у него есть душевные и физические силы и готовность действовать, принимать вызовы

и решать задачи (как это состояние связано с «денежным» состоянием, обсудим в главе 6). Для предпринимателей этот пункт включает в себя также жизнестойкость, умение работать с неопределенностью, навык проходить кризисы (подробнее — в главе 3).

7. **Стратегия жизни, включающая постоянное развитие.** Это понимание не только точки Б, но и следующих пунктов маршрута. Без общей стратегии наше движение от одной цели к другой может выглядеть не как единая траектория, а как разные отрезки, случайным образом меняющие направление. Некоторые люди на планирование одной вечеринки тратят больше времени, чем на продумывание стратегии всей своей жизни. И, конечно, стратегия предполагает: тот, кто ее будет воплощать, постоянно развивается, поэтому достижения, невозможные на пути от А к Б, становятся возможными на следующих отрезках. Если наше развитие будем планировать не мы, то оно будет зависеть от внешних обстоятельств, и может оказаться в результате совсем не таким, как мы хотим.
8. **Развивающее окружение.** О влиянии и силе окружения можно говорить с точки зрения и нейрофизиологии, и психологии сообществ. В главах 3, 9 и 10 я объясняю, почему окружение, «социальный капитал» — важный ключ и каково место этого фактора в системе.

В этой книге я собрала методы и рабочие техники, которые годами аккумулировала, создавала, проверяла и на себе, и в работе с людьми, и после этого дорабатывала — в общем, «намывала, как золотой песок». Здесь есть и веселые упражнения, и парадоксальные, и техники, включающие нашу креативность, — надеюсь, вы не только оцените их эффективность, но и получите яркие эмоции от их выполнения.



Рис. 2.  
Автор этой книги

Книга основана на исследованиях, историях предпринимателей, фрилансеров, сотрудников небольших компаний и крупных корпораций, а также кейсах моих менти<sup>1</sup> и студентов обучающих программ. Здесь есть и мои авторские наработки, и те, которые я увидела у других научно-практических школ и адаптировала под специфику психологии денег и самореализации.

Желаю, чтобы вы были и богаты, и счастливы. И, конечно, чтобы реализовали заложенный в вас потенциал — а потенциал есть в каждом из нас! Пусть книга станет для вас настоящим прорывом в отношениях с деньгами!

*Мария Аксёнова*

---

<sup>1</sup> Менти — участник развивающих сессий или целой программы, который идет к своим целям с поддержкой и сопровождением ментора. *Здесь и далее — Примеч. авт.*

## **ГЛАВА 1**

Трудно ли  
начать  
жить лучше?

## «Деньги в легкости», «больше пахать» и прочие иллюзии

Сложно найти человека, который не хотел бы жить хотя бы чуточку лучше. Чаше путешествовать, иметь квартиру попросторнее, ездить на машине посolidнее, делать проекты поинтереснее... И работать поменьше. Точнее, чтобы работа была в радость. По крайней мере те, кого я знаю, хотят жить лучше, интереснее и насыщеннее, и даже не чуточку! И чтобы новые проекты были более масштабными, и чтобы доходы росли и круг общения становился все более и более интересным!

А знаете, что еще труднее? Найти людей, которые действительно понимают, как к этому прийти, в какую точку приложить реальные усилия.

Наверное, каждый слышал: «Да просто пахать надо больше!» По-моему, даже кто-то из олигархов это сказал. Но просто работать на час или два больше — это неэффективно. Это не выведет нас на принципиально новый уровень ни в деньгах, ни в жизни.

Другие предлагают «переделать себя», например, заставлять себя становиться блогером или создавать свой стартап, даже если у человека к этому нет склонности.

Кто-то полагается на то, чтобы правильно запускать в небо воздушные шары с написанными на них желаниями.

В последнее время я замечаю, что люди делятся на два лагеря. Одни считают, что для того, чтобы жить лучше,