
Сергей

Благодаря Вере я понял, как много терял из-за того, что просто боялся быть неудобным. Но сейчас, когда ценник на мои услуги вырос в три раза, мне все равно, что могут говорить за спиной.

Я закрыл свой страшный кредит, присматриваю дом мечты, взял помощника на работу с «ВК». Заявок от клиентов стало даже больше, хотя цена очень поднялась.

Вера подсказала мне столько фишек и техник по общению и распределению своего времени. Я взглянул на себя и свое дело другими глазами.

Кира

В этом месяце наконец-то мой проект ушел в плюс. Если бы тогда, год назад, Вера не помогла мне во всем разобраться, я бы так и металась между нелюбимой работой и своей рутинной. Сейчас действительно чувствую, что живу. Столько планов и целей.

Сергей

Я обратился за консультацией в тот период, когда был в глубоком кризисе по всем фронтам, прямо как в фильмах. Думал, выходить из него будет тяжело, долго, дорого и больно. Но из тупика выбрался достаточно быстро. Вера направляла, поддерживала, делилась очень удобными инструментами. Я ценю практику, и ее, как раз, было много в работе.

Илюза

Вера помогла мне выйти из кокона и начать, наконец, достигать СВОИ цели, добиваться того, чего на самом деле хочу. Благодаря Вере я поняла, что у меня столько возможностей и огромный потенциал. Спасибо за волшебный пинок. Дальше — больше!

*@SkyFl****

Одна пословица гласит: «Если мы не знаем, откуда пришли, то не будем знать, куда нам идти». Благодаря Вере я смог разобраться во всех первопричинах, понять, что и отчего происходило со мной. Я обрел устойчивый вектор и увидел свет в конце туннеля.

Александр

У меня не очень большой опыт общения с психологами, но, если меня сейчас спросить, каким должен быть психолог, я дам координаты Веры Бокаревой и скажу: «Вот таким».

Благодаря Вере я смог собрать воедино мысли, чувства и тело. Появилось желание жить, что-то делать, чего-то добиваться, к чему-то стремиться. Четкие, конкретные и простые инструкции — вот, что я получил от Веры. Когда вы теряете ориентир в жизни, вкус к ней, перестаете чувствовать ее течение, только конкретика может заставить вас что-то делать. И этим Вера умеет оперировать, как никто другой.

Марина

Консультируюсь у Веры очень давно. Она помогла разложить все по полочкам и настроиться на нужный результат.

Андрей

Я изначально обратился к Вере с деловым вопросом, но она, как настоящий стратег, помогла в целом посмотреть на жизнь и проблемы. Трудности копятся и, наверное, взорвались бы, не начни мы работать над ними.

*@Sensib****

Я обратился к Вере, когда мне нужно было принять очень важное решение, сильно рискнуть. Очень хотелось, наконец, поменять жизнь, но ситуация была непростой.

Вера помогла все разложить по полочкам, мне стало намного проще сравнить плюсы и минусы разных вариантов. Я с легким сердцем принял решение, ни о чем не жалею.

Отдельное спасибо за то, что Вера помогла увидеть себя с хорошей стороны. У меня, оказывается, столько сильных сторон, и почему я так все обесценивал?

Денежная книга

ВЕРА БОКАРЕВА

**БОГАТЫЙ
ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ**

**18 ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШАГОВ
ПО ТРОПИНКЕ
К БОЛЬШИМ ДЕНЬГАМ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.9
Б78

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Бокарева, Вера Борисовна.

Б78 Богатый по собственному желанию. 18 психологических шагов по тропинке к большим деньгам / Вера Бокарева. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 384 с. — (Денежная книга).

ISBN 978-5-17-152669-6

«Куплю в следующий раз. Нет денег. Мне не по карману», — эти фразы стали девизами по жизни? Тогда пора что-то менять.

Вы догадывались, что психологические травмы, низкая самооценка, комплексы, воспитание — все это влияет на достаток? Мы, сами того не осознавая, застреваем в ловушках мозга и откладываем богатство в долгий ящик.

На помощь приходит психология! Каждую главу книги можно сравнить с персональной консультацией психолога и коуча.

Вы поймете, какие ментальные проблемы стоят между вами и достатком. Узнаете формулу богатства, составите кодекс отношений с деньгами, разработаете четкую стратегию повышения дохода.

Истории из практики, упражнения и психологические подсказки помогут легко и с увлечением изменить жизнь и прийти к тому уровню благосостояния, который вы сами выберете.

**УДК 159.99
ББК 88.9**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы ВКонтакте vk.com/primetime_books



ISBN 978-5-17-152669-6

© Бокарева В., 2022
© Косырева Н., фотография на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 13

**Глава 1. Какую роль играют убеждения
в ваших отношениях с деньгами** 16

1. Убеждения, связанные с деньгами
и богатством 16

2. Топ-20 убеждений, которые мешают
стать богатым 24

3. Ваш жизненный багаж.
Убеждения, приобретенные на основе
негативного опыта 33

4. Страхи рациональные
и иррациональные 38

5. Психологические травмы.
Закрепление негативного опыта 44

6. Опасность заикливания 47

Глава 2. Денежные блоки 53

1. Суть и глубинные причины
денежных блоков 53

2. Блоки на избегание 58

| | |
|--|------------|
| 3. Культ денег | 61 |
| 4. Блоки на отрицание | 64 |
| 5. Блоки на искажение | 67 |
| 6. Как быть с финансовыми блоками | 69 |
| Глава 3. Деньги и самооценка | 76 |
| 1. Им можно, а вам почему нельзя? | 76 |
| 2. Вы не равно ваши деньги | 81 |
| 3. Психологическая формула богатства | 84 |
| 4. Как помочь себе развивать адекватную амбициозность | 91 |
| Глава 4. Отношения с самим собой = отношения с деньгами | 97 |
| 1. Любовь к себе и отношение к деньгам связаны напрямую | 97 |
| 2. Мне жалко на себя тратить | 102 |
| 3. Накопительство | 106 |
| 4. Индивидуальное экономическое поведение | 108 |
| Глава 5. Чем мышление богатого отличается от мышления бедного | 116 |
| 1. Богатый богатеет, бедный беднеет | 116 |

| | |
|---|------------|
| 2. Не думай и богатей, а Думай-Делай-Богатей | 121 |
| 3. Разница мышления богатого и бедного | 124 |
| Глава 6. Избегание денег | 135 |
| 1. Эффект замалчивания денег | 135 |
| 2. Деньги — для богатых комфортная тема . . . | 139 |
| 3. Вовлечение детей в тему зарабатывания денег | 142 |
| Глава 7. Денежные эффекты | 147 |
| 1. Эффект авторитета | 149 |
| 2. Денежный консерватизм | 151 |
| 3. Денежная иллюзия | 152 |
| 4. Эффект разных денег | 155 |
| 5. Эффект негатива | 157 |
| 6. Денежное напряжение | 159 |
| Глава 8. Три синдрома бедности | 163 |
| 1. Синдром выученной беспомощности | 164 |
| 2. Синдром самозванца | 173 |
| 3. Синдром отложенной жизни | 182 |
| Глава 9. Деньги и ваша система координат | 195 |
| 1. Как связаны деньги и ценности | 195 |

| | |
|--|------------|
| 2. Индивидуальная система координат человека | 200 |
| 3. Взаимосвязь ценностей, целей и финансовых результатов | 204 |
| Глава 10. Деньги и ваши отношения с миром | 215 |
| 1. Как связаны между собой жадность и бедность | 215 |
| 2. Делись и получишь больше | 221 |
| 3. Деньги — это обратная связь от мира | 224 |
| Глава 11. Отношение к деньгам на равных | 232 |
| 1. Партнерские отношения с деньгами | 232 |
| 2. Ассертивность и деньги | 237 |
| 3. Кодекс партнерских отношений с деньгами | 243 |
| Глава 12. Вы сами даете название своему кораблю | 247 |
| 1. Ответственность за свои доходы | 247 |
| 2. Позитивное мышление — это выбор | 251 |
| 3. Вербалика — это важно | 259 |
| Глава 13. Рационализация и деньги | 265 |
| 1. Рационализация как подход к деньгам | 265 |

| | |
|--|------------|
| 2. Как развивать критическое мышление в вопросе финансов | 271 |
| 3. Деньги — это возобновляемый ресурс | 276 |
| Глава 14. Ресурсный подход к деньгам | 283 |
| 1. Зачем вам деньги | 283 |
| 2. Оцифровка. Как применять ее в разных сферах жизни | 287 |
| 3. От чего вы готовы отказаться ради денег | 291 |
| Глава 15. Отношения с деньгами и самоменеджмент | 299 |
| 1. Самоменеджмент и деньги | 299 |
| 2. Принципы самоменеджмента для вашего благосостояния | 305 |
| 3. Самодисциплина | 309 |
| Глава 16. Ваше окружение и богатство | 317 |
| 1. Притча о токсичном окружении | 317 |
| 2. Формула пяти | 320 |
| 3. Как окружение влияет на уровень дохода | 323 |
| 4. Как снизить негативное влияние окружения | 331 |

| | |
|---|-----|
| Глава 17. Ваша личность и тип лидерства в финансовой сфере | 336 |
| 1. Тип темперамента и отношения с деньгами | 336 |
| 2. Восемь финансовых архетипов Брента Кессела | 345 |
| Глава 18. Цель, фокус и стратегия | 356 |
| 1. Финансовые цели | 357 |
| 2. Важность фокусировки | 365 |
| 3. Выигрывает тот, у кого есть стратегия | 370 |
| Заключение | 376 |

ВВЕДЕНИЕ

На заре трудовой карьеры, в свои 17 лет соприкоснувшись с миром богатых и успешных людей, я услышала, как один предприниматель сказал: *«Деньги не проблема. Сколько надо — столько и заработаем. Дефицита денег нет»*. Поразили меня не только сами слова, но и легкость, с которой человек их произнес. Как «трава зеленая», как «небо голубое». Прямо-таки аксиома — деньги не проблема, денег достаточно.

Хотелось бы мне здесь сделать красивый переход и провозгласить, что именно в тот день и начался мой путь к миллионам, ведь сразу стало все понятно. Но на самом деле так быстро невозможно по-настоящему понять. Мы регулярно слышим и какими-то слоями сознания и подсознания улавливаем, что успех и богатство в голове, а результат зависит от нас — надо просто себе позволить. Да, мы догадываемся, что все в голове. Только вот что именно делать? Как правильно себе разрешить это богатство?

Мне потребовались долгие годы, чтобы поверить в то, что нет дефицита денег, что можно стать богатым и при этом не надрываться, не заключать сделку с дьяволом, а жить в свое удовольствие. Пришлось набить немало шишек. Был в моей жизни настоящий финансовый крах, когда я вложила все накопления в ПИФ мошенников. Было нездоровое невротическое нако-

пительство, когда на себя тратить жалко и живешь только ради абстрактного счастливого «завтра». Были работа одновременно в трех местах и вечный недо-сып, которые вместо богатства принесли проблемы со здоровьем.

Все-таки удалось мне разобраться и понять. Уда-лось обеспечить себе совсем другой уровень жизни. Спасибо системному подходу, практической психоло-гии и привычке анализировать, видеть взаимосвязи.

В этой книге я как раз раскрыла *психологические аспекты богатства*. Здесь нет нудных описаний пси-хологических экспериментов, нет длинных теорий, от которых сводит челюсти. Каждая глава не только по-казывает причины неудач и успехов в сфере финансов, но и поясняет, что со всем этим делать.

Здесь я поделюсь опытом тех, с кем работала и кого знаю лично*. В этих людях вы узнаете себя, своих близ-ких, друзей и коллег. Истории позволят многое по-нять, наглядно разобраться в каждой теме, принять решение по важным вопросам. Приведенные здесь примеры, упражнения и психологические подсказки помогут начать легко и интересно менять свою жизнь и идти к тому уровню благосостояния, который вы сами выберете.

Теперь немного обо мне. Меня зовут Вера Бокарева, я психолог, психотерапевт, коуч, PhD. В рассуждени-ях о психологии денег я могу претендовать на отно-сительную объективность, потому что мне довелось

* Все имена в историях изменены, любое стопроцентное со-впадение с реальными людьми случайно.

быть по разные стороны баррикад: в роли наемного работника, роли руководителя, роли предпринимателя, роли инвестора, роли психолога и консультанта.

В психологию я пришла осознанно, имея за плечами хорошую карьеру в сфере менеджмента, маркетинга и продаж. Свой путь начинала с работы менеджером, агентом, росла, получала руководящие должности, был и опыт своего бизнеса. Сейчас я веду психологические консультации по проблемам в сфере финансов, карьеры, самооценки, помогаю преодолеть жизненные кризисы, найти общий язык с окружающими, провожу тренинги и коуч-сессии.

Желаю вам интересного и продуктивного чтения. Будьте уверены — нет дефицита денег. Просто позвольте себе наладить с ними отношения.