



ИРИНА СЕМИЗОРОВА

ВЗЯЛ– ЗАПЛАТИ, ЗАПЛАТИЛ– ВОЗЬМИ

ОСНОВЫ ДЕНЕЖНОГО
МЫШЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ,
ЧУВСТВА И ДЕЙСТВИЯ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

С30

Семизорова, Ирина Николаевна.

С30 Взял — заплати, заплатил — возьми. Основы денежного мышления через понимание, чувства и действия / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Ирина Семизорова. Психотерапия для всех).

ISBN 978-5-04-225406-2

Что такое фигура денег и как играть ей в свою пользу? Какие денежные привычки влияют на жизнь и что за генетическое наследство не дает нам разбогатеть? Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в новой книге известного психотерапевта и бизнес-тренера Ирины Семизоровой. Автор предложит вам путь к денежному потоку, поможет понять, какими же финансами хотят обладать люди, и расскажет, кого любят деньги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Семизорова И., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-225406-2

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Деньги — это.	13
Глава 2. Деньги и страхи	25
Мы хотим увеличения дохода, ничего не меняя	32
Глава 3. Деньги и их количество	41
Глава 4. Деньги — не игрушка.	56
Умение хранить	64
Умение приумножать/управлять.	71
Глава 5. Деньги и благосостояние	79
Глава 6. Деньги в семье	87
Глава 7. Деньги и мир	100
Глава 8. Деньги и блокирующие убеждения	107
Хочу и не хочу денег	107
Хочу и боюсь денег	112
Мне все должны.	116

Мне стыдно иметь больше, чем другие.	118
«Наши люди в булочную на такси не ездят»	122
Разбогатею, я останусь один. Или они будут со мной только из-за денег	125
Я перестану зарабатывать, не справлюсь с жизнью и стану нищим.	130
Деньги должны прийти	133
Глава 9. Деньги — это очень сложно	140
Глава 10. Деньги и собственный бизнес.	147
Глава 11. Магия и деньги	161
Глава 12. Деньгам нужно понравиться	171
Глава 13. Деньги и масштабирование	179
Глава 14. Сколько я стою.	189
Продавайте услугу, а не свои долги!	202
Глава 15. Представления и мечты о деньгах.	206
Заключение	216

*Посвящается моему мужу
Алексею Семизорову.*

Любовь дороже всего

Введение

Деньги — это сама жизнь.

Эта книга написана в эпоху инструкций, алгоритмов и простых последовательностей. Времена не всегда были такими, и я знаю точно, что они изменятся, но общее поле окружающего мира безусловно повлияло на идею создания книги. Оглянитесь: кажется, тысячи или даже миллионы людей блуждают в поисках секретного ингредиента или алгоритма заветных шагов, быстро и неизменно приводящих к финансовому достатку, благополучию и миллиардам.

В самом начале мне хочется сообщить: если вы ищете указания и мануалы, их здесь нет. Я удержусь от попытки спрятать в книге секретные ингредиенты и инструкции.

Моя книга — это история. История опыта взаимоотношений с деньгами. Нет, не моего, — опыта конкретных людей и человечества в целом. Моя

книга — попытка собрать в одном месте весь людской запас знаний о деньгах и жизни. Иногда достаточно просто увидеть связующие нити между одним, давно известным и понятным, и другим — не менее понятным и знакомым.

Мы находимся в общей инерции, и она воздействует на нас, хотим мы этого или нет. Инерция целеполагания, достигаторства и гонки за деньгами являются сегодня частью повседневности. Я не стану делать вид, что этого нет. Обозревая тенденции, я делаю свои выводы, и для меня давно очевидно: попытка заработать миллиард и стремление к одинаковому благосостоянию, выработанные и доведенные до совершенства; индустрия потребления, возвращенная и автоматизированная система потребностей, одинаковых желаний, — всего лишь попытка избежать контакта с реальностью вокруг.

Чем больше неслыханного происходит в мире, тем четче мы видим линию, по которой нам придется идти, не сворачивая, словно если свернем, разобьемся вдребезги. А потому линия у каждого своя. Мы чертим их от себя до желаемых туфель; от себя до вожаденной квартиры; от себя до машины на картинке; от себя до сумки как у подруги. Коридор узок, а линия прямая. Задача понятна, приступаем к выполнению.

Мир становится простым, осмысленным и наполненным целями и действиями. А значит, мы заняты и нам не до рассуждений о смыслах, не до познания окружающего мира, — нам ни до чего. Деньги всегда были деньгами, потребности — потребностями, нам всегда было нужно, где жить, спать и что носить. И вообще во времена, когда было достаточно хлеба насущного, эти потребности стояли наряду с другими — и не факт, что занимали первое место. Люди жили и другим: жизнь была наполнена словами и смыслами, связями иного рода. Но это уже вопрос приоритетов и общих тенденций.

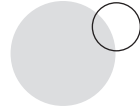
Мир меняется, и мы меняемся вместе с ним. Приоритет деньгам мы отдали без особых рассуждений незаметным образом. Это не хорошо и не плохо, человеку всегда нужны были большие фигуры, решающие и помогающие. Раньше это был Бог или боги, сейчас мы назначили этой фигурой Деньги. Нам не нужна божья помощь, нам нужны деньги. В новой картине мира они и помогут, и защитят, они продлят жизнь, они сделают нас счастливыми. Грустно. Мне грустно, когда я это вижу и когда об этом думаю.

Что если в книге не читать нотации, не вспоминать о духовности, не мучить читателя морально-этическими принципами, а поделиться

знаниями о Деньгах, а точнее — о взаимоотношениях с этой большой фигурой, своими представлениями о ней, мыслями, чувствами и поведением, рождающимися на границе контакта с деньгами.

Эта книга написана для того, чтобы подумать, несмотря на то что в последнее время мы все меньше трудимся над размышлениями. Труд думать стал для многих непосильным, и если вы не хотите размышлять и делать выводы, оставьте книгу и не читайте ее. После прочтения деньги не появятся сами, вы не найдете здесь секрета о легком доходе или карту скрытого источника, к которому нужно просто припасть и получить необходимую сумму.

Это книга про жизнь, про материальность мира, про то, с чем мы сталкиваемся каждый день. Это книга о важности денег, об их нужности, об уважении к ним, о правилах и порядках взаимодействия с ними. Здесь нет финансовых терминов и уроков по управлению активами или инвестициями. В книге есть жизнь обыкновенного человека, его обыкновенный день. А если есть человек и день, значит, есть деньги.



ГЛАВА 1

Деньги — это...

С самого начала моей работы психологом, разговаривая с людьми об их жизни, затруднениях, проблемах и травмах, я понимала, что деньги и материальные дела во многом определяют качество жизни любого человека. Рано или поздно в терапевтическом процессе, в запросах клиента тема денег всплывает в том или ином контексте. И даже сама терапия, как помогающая практика, тоже дело не бесплатное, а потому стоимость и оплата часто являются предметом обсуждения психолога и клиента.

Мы живем в материальном мире, а это значит, что он пронизан энергией денег насквозь. Они повсюду, даже если нам так не кажется. Практически сразу предпочитаемая индивидуальному про-

цессу групповой, я сделала группы про деньги и продолжаю их вести до сих пор. Фокус внимания может меняться от обыденных материальных задач к задачам бизнеса, кратному увеличению заработка и созиданию внутри особого состояния блага, состояния особенного магнетизма для денег.

Поначалу мои группы стартовали с упражнения «Деньги это». Я просила у участников на маленьком листе перечислить слова, которые бы продолжали эту фразу, то есть выражали бы суть и смысл понятия «деньги».

Сделайте так и вы: возьмите лист и закончите фразу столько раз, сколько сочтете нужным. Это могут быть любые слова, которые приходят вам в голову, не только существительные — все что угодно, включая глаголы или междометия. Правильных ответов или мысли, к которой вам нужно непременно прийти, выполняя это упражнение, нет. Это не поиск, а просто выгрузка содержимого вашей головы. Деньги это (например): «о боже», это «хорошо», это «бежать», это «усталость», это «красное».

Я перечислила ответы участников моих групп, скорее нетипичные, но все же. Вы пишете ответы не мне, чтобы получить похвалу или одобрения.

тельный взгляд; вы пишете их себе, чтобы познакомиться с собственными представлениями о деньгах. Иногда такие простые вопросы вызывают наше раздражение, потому что мы по какой-то причине решили, что ответ очевиден.

Деньги — это звучит одновременно естественно и непонятно, как вопрос моей предыдущей книги «Про твою же мать»: «зачем тебе ребенок?». Мы словно подразумеваем, что на подобный вопрос есть всего один ответ и он у всех одинаковый. Когда нам предлагают задуматься над собственным вариантом, мы впадаем в ступор, напряжение и раздражение. Нам придется подумать, поискать, вступить в контакт с собой, с деньгами и с чувствами, которых мы старательно, незаметно для себя, пытались избежать.

Деньги — это решения, это безопасность, это здоровье мамы, это власть. Может, вам пришло на ум что-то подобное, а может, не пришло ничего, лишь перехватило горло, дыхание сбилось, а голова стала пустой. Что-то похожее на страх овладело вами, и тогда на задание «деньги это» вы напишете «пустота». Может быть, деньги — это просто бумага, на которой написана цифра, и попытка обесценить их будет неудачной, потому что вы зачем-то купили эту книгу. Явно не для того, чтобы почитать о бумаге.