

**Психология. База**

**Юлия Семина**

Практикум от психолога на основе КПТ,  
семейной системной терапии, арт-терапии

# **ВСЕ ХОРОШО С ДЕНЬГАМИ**

**30 упражнений**  
которые решат  
ваш запрос про деньги

Издательство АСТ  
Москва



УДК 159.92

ББК 88.33

С30

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

**Семина, Юлия.**

**С30** Все хорошо с деньгами. 30 упражнений, которые решат ваш запрос про деньги. Практикум от психолога на основе КПТ, семейной системной терапии, арт-терапии / Юлия Семина. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Психология. База).

ISBN 978-5-17-190805-8

Что предложит вам психолог, если вы придете к нему с запросом проработать тему денег? Если вас хотя бы раз посещала эта мысль, то этот тренинг — ответ на ваш вопрос.

Программа составлена из 30 упражнений — последовательных шагов на основе общепризнанных методов психологии. Задания с опорой на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) помогут отследить и изменить «автоматические» мысли, которые мешают вам зарабатывать. Принципы семейной системной терапии дадут возможность увидеть, какие финансовые сценарии вы заимствовали и почему вам «выгодно» находиться в вашем финансовом положении сейчас. Через образы и метафоры арт-терапии вы проживете и трансформируете глубинные эмоции, связанные с деньгами.

Если вы чувствуете, что ваши финансовые затруднения, прежде всего, «в голове», тогда, возможно, пора поменять настройки? Внутри вы найдете максимум увлекательной практики, которая поможет вам в этой задаче.

**УДК 159.92**

**ББК 88.33**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-190805-8

© Семина Ю., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ОБ АВТОРЕ</b> . . . . .                                                       | 6  |
| <b>КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ,<br/>ОПИРАЯСЬ НА ПСИХОЛОГИЮ</b> . . . . .             | 8  |
| Для кого этот тренинг? . . . . .                                                 | 8  |
| Почему стоит пройти этот тренинг? . . . . .                                      | 9  |
| Правила работы с книгой-тренингом . . . . .                                      | 11 |
| <br><b>ЧАСТЬ 1. ОСОЗНАНИЕ: ПОЧЕМУ МНЕ<br/>ТАК ТРУДНО ДАЮТСЯ ДЕНЬГИ</b> . . . . . | 13 |
| Что такое денежное мышление? . . . . .                                           | 15 |
| 1. Тест «Мое отношение к деньгам» . . . . .                                      | 18 |
| 2. Дневник денежных эмоций . . . . .                                             | 22 |
| 3. Мои денежные установки. . . . .                                               | 26 |
| 4. Деньги в вашей семейной<br>системе. . . . .                                   | 30 |
| 5. Арт-техника «Источник<br>моих убеждений» . . . . .                            | 34 |
| <br><b>ЧАСТЬ 2. ТРАНСФОРМАЦИЯ:<br/>ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ МЫСЛЕЙ</b> . . . .       | 39 |
| 6. Декатастрофизация . . . . .                                                   | 41 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 7. Когнитивная реструктуризация . . . . .             | 45 |
| 8. Письмо деньгам . . . . .                           | 49 |
| 9. Установки на финансы.<br>Взрослая позиция. . . . . | 52 |
| 10. Коллаж «Мой мир изобилия». . . . .                | 56 |

### **ЧАСТЬ 3. СТРАТЕГИЯ. ПРОЕКТИРОВАНИЕ**

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ИЗОБИЛИЯ . . . . .</b>                                     | <b>59</b> |
| 11. Финансовая цель по SMART . . . . .                        | 61        |
| 12. Упражнение «Сколько<br>я трачу в месяц?» . . . . .        | 65        |
| 13. Упражнение «Мой комфортный<br>доход» . . . . .            | 67        |
| 14. Внутренние активы.<br>Мои сильные стороны . . . . .       | 69        |
| 15. Внешние опоры.<br>Окружение и связи . . . . .             | 72        |
| 16. Материальные и временные<br>активы . . . . .              | 74        |
| 17. План действий<br>«Лестница к цели» . . . . .              | 76        |
| 18. Арт-терапия «Путь к деньгам» . . . . .                    | 81        |
| 19. Работа со страхом бедности . . . . .                      | 84        |
| 20. Ресурсное состояние<br>финансового благополучия . . . . . | 87        |

### **ЧАСТЬ 4. ЗАКРЕПЛЕНИЕ: ИНТЕГРАЦИЯ**

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>НОВОГО ОПЫТА В ЖИЗНЬ . . . . .</b>     | <b>89</b> |
| 21. Прописи-аффирмации . . . . .          | 90        |
| 22. Создание личной мантры . . . . .      | 95        |
| 23. Практика благодарности . . . . .      | 98        |
| 24. Практика «Чек изобилия» . . . . .     | 101       |
| 25. Договор с семейной системой . . . . . | 104       |

---

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| 26. Кодекс моего финансового благополучия . . . . . | 109        |
| 27. Трансформация «Денежного дерева» . . . . .      | 113        |
| 28. Мои инсайты . . . . .                           | 117        |
| 29. План действий на следующие три месяца . . . . . | 120        |
| 30. Ваша личная фильмотека успеха. . . . .          | 123        |
| <b>ФИНАЛЬНОЕ СЛОВО . . . . .</b>                    | <b>126</b> |

## ОБ АВТОРЕ

**Юлия Семина** — практикующий психолог, работающий со взрослыми и подростками, член Ассоциации когнитивно-поведенческих психотерапевтов (АКПП) и Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ).

Профессиональный путь автора — это сочетание системного взгляда на бизнес и глубокого понимания человеческой психологии. Первое высшее образование Юлия Семина получила в Российском университете дружбы народов (РУДН) по специальности «Менеджмент». Этот опыт научил ее анализировать процессы и видеть систему в целом. Позже получила второе высшее образование по специальности «Психология» в Московском институте психоанализа (МИП) и знания по когнитивно-поведенческой (КПТ) и ориентированной на решение краткосрочной терапии (ОРКТ).

В своей практике автор помогает взрослым справляться с тревогой и выгоранием и проводит встречи на тему денежного мышления.

Отзывы участников тренингов Юлии Семиной подтверждают эффективность ее подхода:

*«...тренинг помог увидеть, что мешает внутри и какие шаги реально можно сделать уже сегодня».*

*«...помог увидеть свои главные денежные блоки, которые тянулись из детства».*

Этот курс, признается Юлия, собран из ее опыта, знаний и проверенных психологических методик. Он создан для того, чтобы вы могли не просто прочитать о теории, а сделать реальные шаги к финансовой свободе и гармонии.



*Присоединяйтесь к каналу Юлии*

# КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ, ОПИРАЯСЬ НА ПСИХОЛОГИЮ

Приветствую, дорогие читатели! В ваших руках не просто так оказался этот тренинг. Скорее всего, вы уже пробовали забрасывать *красные трусы на люстру*, *заговаривать монетки на полную луну*, *носить в кошельке купюру со «счастливым» номером* или выполнять другие ритуалы, которые обещают «легкие» миллионы. Думаю, многие из нас делали что-то подобное из любопытства или ради шутки. Но сейчас другой случай. Похоже, вы готовы к более серьезному делу — работе с мышлением.

## Для кого этот тренинг?

Для тех, кто хочет зарабатывать больше, но пока не может это осуществить.

- Для тех, кто чувствует, что финансовые затруднения — это не просто «не везет», а повторяющийся сценарий.
- Для тех, кто уже понял, что заработок связан с мышлением, и хочет поменять в нем некоторые настройки для своего благополучия.

- Для тех, кому важно, чтобы методы работы с мышлением при этом были надежными, научно обоснованными и не навредили.
- Для тех, кто задумывается о визите к психологу и сформулировал запрос о деньгах и зарплате, но не имеет такой возможности.
- Для тех, кому интересно самопознание, работа над собой.
- Для тех, кто чувствует, что всегда в шаге от достижения желаемой финансовой высоты, но страх или какие-то иные препятствия не позволяют получить столь желаемый результат.

### Почему стоит пройти этот тренинг?

Многочисленные исследования в психологии и бизнесе доказывают: на финансовое благополучие сильнее всего влияет эмоциональный интеллект и психологические навыки. Один из длительных и показательных экспериментов проводили ученые из Новой Зеландии. С 1972 года они отслеживали жизнь 1000 детей, собирая информацию об их росте, развитии и успехах с рождения до взрослой жизни. Психологи выяснили, что успех связан напрямую со способностями понимать свои эмоции, осознавать, как чувства и мысли влияют на принятие решений и поведение, а также регулировать свое состояние с учетом целей. Хорошая новость в том, что все это реально развить с помощью психологических упражнений и техник.

Да, будем честны, вряд ли после этого тренинга вы станете несметно богаты. Но он точно поможет вам настроить свою психику на успех в работе. И я предлагаю строить справедливые ожидания от самого себя, учитывая собственную базу, собственный «старт».

Важно начать сегодня, и завтра вы уже будете ближе к вашим результатам.

Мы будем **использовать упражнения и знания** из:

- когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — чтобы отследить и изменить «автоматические» мысли, которые мешают вам зарабатывать и тратить;
- семейной системной терапии — чтобы увидеть, какие финансовые сценарии вы заимствовали и какую функцию ваше финансовое положение сейчас выполняет в семье;
- арт-терапии — чтобы через образы и метафоры прожить и трансформировать глубинные эмоции, связанные с деньгами;
- нейронауки — чтобы опереться на знание о пластичности мозга и сознательно создавать новые, полезные нейронные связи;
- методологии целеполагания SMART — чтобы превратить расплывчатые мечты в четкие, измеримые и достижимые финансовые цели.

Упражнения с опорой на эти знания используют психологи в своей практике для решения самых разных денежных запросов: от преодоления страха больших сумм до выстраивания здоровых финансовых отношений в семье и с партнером.

**Здесь нет «магии» — есть проверенная, системная работа, которая дает результаты, если подходить к ней ответственно и честно.**

## Правила работы с книгой-тренингом

Чтобы взаимодействие с данным пособием походило на увлекательное приключение и было к тому же максимально эффективным, стоит договориться о нескольких правилах. Считайте это своеобразным «кодексом чести».

### Кодекс пользователя

1. **Честность перед собой.** Здесь нет учителя, который поставит двойку, и нет соседа, который заглянет через плечо. Вы можете писать любую чушь, ныть, злиться или радоваться. Ваша задача — быть предельно откровенным(ой). Только так можно раскопать настоящие причины проблем.
2. **Писать ручкой.** Да-да, именно ручкой по бумаге. Не печатать в заметках телефона. Когда человек пишет рукой, мозг работает иначе, создавая более прочные нейронные связи. Это не просто записать, это акт творения вашей новой реальности.
3. **Не пропускать упражнения.** Даже если задание кажется глупым или слишком простым. Каждое упражнение — это винтик в большом механизме. Пропустить один — и весь механизм может заклинить. Доверяйте процессу.
4. **Конфиденциальность.** То, что происходит на этих страницах, остается на этих страницах. Не нужно никому показывать свои записи, пока вы сами этого не захотите. Это ваше безопасное поле для экспериментов.
5. **Регулярность.** Лучше заниматься по 15 минут каждый день, чем три часа раз в неделю.

Как пишет Джеймс Клир в «Атомных привычках», не интенсивность, а именно **«регулярность создает систему и ведет к большим результатам»**. Поэтому ежедневное ведение дневника эмоций (даже одной строчки) гораздо эффективнее, чем подробный отчет раз в месяц. Ваша цель — встроить работу с мышлением в свою жизнь, сделать ее такой же естественной, как чистка зубов.

### **Цель нашей работы**

К финалу этого тренинга вы, возможно, не станете миллионером (хотя шансы резко возрастут), но получите нечто гораздо более ценное — **системное изменение в мышлении**.

- В процессе выполнения заданий вы получите представление о том, на чем строятся ваши отношения с деньгами и почему они такие, какие есть сейчас.
- Вы увидите способы изменить их в лучшую сторону и начнете это делать.
- Проведете инвентаризацию всех своих ресурсов (талантов, навыков, связей) и сможете честно их оценить.
- Составите пошаговый план действий для достижения своей финансовой цели.

**Давайте начинать путь  
к мышлению процветания!**

**Часть 1.**  
**ОСОЗНАНИЕ:**  
**ПОЧЕМУ МНЕ ТАК ТРУДНО**  
**ДАЮТСЯ ДЕНЬГИ**