

# 5 КАПИТАЛОВ



ТАТЬЯНА ВОЛКОВА

# 5 КАПИТАЛОВ

которые нужно создать, чтобы  
обрести подлинное богатство и счастье

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
В67

Книга написана в соавторстве с *Надеждой Шашковой*

**Волкова, Татьяна Михайловна.**

**В67** 5 капиталов, которые ты должен создать, чтобы стать состоятельнее и счастливее / Татьяна Волкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Сам себе миллионер).

ISBN 978-5-04-197899-0

Деньги приходят к тем, кто достиг личной целостности. Избавился от негативных сценариев, договорился со своими комплексами, сумел поставить правильную цель. Татьяна Волкова, финансовый консультант и инвестор, человек твердо стоящий на ногах и прошедший путь от деревенской девчонки до успешного предпринимателя, объясняет, как настроить себя и образ жизни так, чтобы деньги давались легко и естественно.

В своей книге она рассказывает про систему «5 капиталов». Накапливая каждый из капиталов, то есть последовательно прокачивая разные сферы своей жизни, вы обретаете финансовое благополучие. Становитесь тем, о ком говорят: деньги ее/его любят.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197899-0

© Волкова Т., текст, 2024  
© Михайлова А. А., фото, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	7
<b>Раздел 1. КАПИТАЛ «ВРЕМЯ» .....</b>	<b>15</b>
Глава 1. Планирование .....	20
Глава 2. Ловушки времени .....	50
Глава 3. Делегирование .....	68
Практические задания .....	75
<b>Раздел 2. КАПИТАЛ «ЭНЕРГИЯ» .....</b>	<b>77</b>
Глава 1. Управление энергией .....	82
Глава 2. Уровни тела .....	107
Глава 3. Тонкие планы .....	119
Практические задания .....	149

<b>Раздел 3. КАПИТАЛ «ЛИЧНОСТЬ»</b> .....	155
Глава 1. Знакомство с собой .....	159
Глава 2. Я и отношения .....	184
Глава 3. Любовь к себе .....	201
Практические задания .....	214
<b>Раздел 4. КАПИТАЛ «ЗНАНИЯ»</b> .....	215
Глава 1. Счастливый билет в лучшую жизнь .....	217
Глава 2. Ключевые принципы эффективного обучения .....	240
Глава 3. Знание, необходимое для финансовой свободы .....	248
Практические задания .....	259
<b>Раздел 5. КАПИТАЛ «ДЕНЬГИ»</b> .....	263
Глава 1. Финансовая программа .....	268
Глава 2. Анализ текущей ситуации .....	284
Глава 3. Стратегия выхода из долгов .....	291
Глава 4. Что такое «финансовая свобода»? .....	317
Глава 5. Личный финансовый план .....	329
Практические задания .....	342
Итоговые задания .....	346
Заключение .....	348



## ВСТУПЛЕНИЕ

— Ничего не понимаю! Я прошла кучу тренингов по управлению финансами, прочитала десятки книг на эту тему — и ничего! То есть не совсем ничего — нет. Я работаю финансовым аналитиком, у меня база клиентов, которых я консультирую в частном порядке. Но я достигаю какого-то уровня жизни, а потом — как будто потолок. Что бы я ни делала, ничего не меняется. Даже, стыдно признаться, эзотерикой увлеклась, искала предназначение — расширяла финансовые потоки... — моя клиентка, успешная, казалось бы, женщина, известная в определенных кругах личность, сейчас сидела передо мной в крайне подавленном состоянии, — Татьяна, что же мне делать?

Я помолчала. С такими запросами ко мне приходили десятки людей. Работают на износ, но никак не могут выйти на новый уровень дохода. Уходят в финансовую сферу с головой, а в итоге все равно берут кредиты на крупные незапланированные покупки.

— Анна, сейчас я скажу вам парадоксальную фразу. Ваша проблема не в деньгах. С деньгами у вас все в порядке. Не в порядке с другим.

— С чем же? — искренне удивилась она.

Предполагаю, что и вы тоже.

Скорее всего, вы взяли в руки эту книгу, чтобы понять, как начать процветать и жить в изобилии. Но в отличие от многих других авторов я буду говорить не столько о деньгах, сколько о жизненных принципах, которые приведут к богатству. О пяти капиталах. Они есть у каждого, но их почему-то обесценивают. Что же это за капиталы? Вопреки привычному мнению, капитал — это не только деньги. Капитал — это нечто более ценное. Некий столп, сакральное знание, на котором строится жизнь. И от его качества зависит, будет ли эта жизнь изобильной или унылой, как поставленный на повтор скучный фильм.

Но я пришла к этой мысли не сразу, а благодаря знакомству с человеком, который полностью поменял мое мышление.

Примерно 15 лет назад я работала руководителем продаж в крупнейшем издательстве в регионе. У меня был хороший карьерный рост, высокие доходы, и все-таки я понимала, что глобально в этой компании я достигла тупика развития. А мне хотелось масштаба. И тогда по счастливой случайности мне предложили должность коммерческого директора на недавно открывшемся заводе металлопластиковых конструкций. Признаюсь честно, денег здесь платили меньше. Но мне нравилась идея, что я буду практически

с нуля формировать отделы и разрабатывать стратегию продаж.

Буквально через полгода я и руководство поехали на слет генеральных директоров в Санкт-Петербург, и я увидела совершенно другую жизнь. Нас встречали на автомобилях бизнес-класса с личными водителями, водили по ресторанам, где стоимость блюда равнялась средней зарплате по региону, жили в отелях, которые раньше я видела только на картинках. Но еще больше, чем эта роскошная жизнь, меня поражал наш директор — Кирилл Игоревич. Это был молодой приятный мужчина 37 лет. Но несмотря на то что он был всего на десять лет старше меня, он уже владел несколькими крупнейшими бизнесами и компаниями.

Примерно раз в месяц он приезжал в Архангельск, где находился главный офис нашего завода, и у меня появлялась возможность встретиться с ним, пообщаться и узнать его получше. Хоть Кирилл Игоревич и был «большим начальником», он оставался открытым и приятным человеком, который всегда шел на контакт и был готов поделиться своим опытом и мудростью.

— Когда строишь бизнес, нельзя фокусироваться исключительно на получении прибыли. Это путь в никуда. Нужно строить отношения с людьми и миром. Коммуникации — вот огромный капитал, который нельзя переоценить, — говорил он.

И правда, Кирилл Игоревич построил огромное предприятие только благодаря инвесторам. Он умел договариваться, убеждать, находить верные решения и слова.

Мы много разговаривали. Он рассказывал о том, где учился и как формировалось его мировоззрение, рекомендовал книги, давал советы. У него было так много внутреннего ресурса, что он не боялся им делиться, а наоборот, только еще больше наполнялся от эффективного взаимодействия.

— Думаешь, этих людей объединяет только материальное положение? — спросил он, когда мы в очередной раз оказались на встрече генеральных директоров. — Конечно же, нет. Они все разные, но у каждого — амбициозные цели, широкий кругозор, серьезная база знаний. И уверенность в том, что они этого достойны. Все это у них было еще до того, как они добились успеха. Правильнее даже сказать так: они добились успеха БЛАГОДАРЯ амбициозным целям, широкому кругозору, серьезной базе знаний и уверенности в своих силах. Вся суть в том, что деньги приходят только тогда, когда ты к ним готова. Помнишь, эти истории об «однодневных» миллионерах, которые срывали джекпот в национальной лотерее и буквально за считанные месяцы становились нищими. Или когда люди выстраивали успешный бизнес, но разорялись, потому что не могли удержать классную команду, не вкладывались в развитие и сэкономили на мелочах. Их так называемые неудачи не случайность, а закономерность. Для настоящего успеха всегда нужно несколько опор, и когда они выстраиваются, жизнь автоматически меняется в лучшую сторону. Просто не может не меняться. Причем это правило работает как в бизнесе, так и в личной жизни.

Тот разговор запал мне в душу, и со временем мне открылась одна простая истина: любого рода благополучие — результат комплексной работы. Нельзя сосредоточить все внимание на чем-то одном и рассчитывать, что остальное подтянется само собой. Это как открыть компанию, производящую классную продукцию, но не заниматься рекламой или логистикой. Как поступить в престижный вуз, а потом не сдавать зачеты. Или как выйти на красную дорожку в красивом платье, но с грязной головой. Даже если и будет толк, то минимальный.

Каждый наш диалог наводил меня на новые и новые мысли.

То, что в любой ситуации есть выход. Не существует такого понятия, как кризис или отсутствие ресурсов. Нет ресурсов — можно найти инвестора. Нет денег — можно согласовать отсрочку или взять кредит. Хочешь запустить производство — можно поехать на выставку в Европу, найти человека, у которого уже работает такое производство и договориться с ним о сотрудничестве. Раньше я не могла даже предположить, что такой вариант в принципе возможен. Мои ограничивающие убеждения долгие годы формировали у меня определенный образ мыслей, от которого я не могла отойти ни на шаг. А теперь я будто научилась гибкости мышления и приняла мысль: любой может стать любым. Нужно только захотеть и следовать правильным установкам.

...Спустя год наша компания стала второй по прибыли в регионе. Помню даже, как ко мне на встречу

То, что в любой ситуации есть выход. Не существует такого понятия, как кризис или отсутствие ресурсов.

приехали директора завода-конкурента со словами: «За такое короткое время вы отжали у нас большую долю рынка. Конечно, для нас такая ситуация убыточ-

на, но при этом мы восхищены вашим подходом. Поэтому просто приехали лично с вами познакомиться».

В итоге я пять лет проработала коммерческим директором крупнейшего промышленного предприятия, что невероятно укрепило меня как специалиста. Я видела, как в условиях жесточайшего кризиса решались глобальные вопросы, и это подарило

мне твердость в принятии решений, расширило мою картину мира. Но, главное, передо мной был реальный пример — живой человек, который добился всего, чего хотел, и никогда не сворачивал с пути. Я видела его путь своими глазами, а не прочитала о нем в книге или в Сети. Кирилл Игоревич внес огромный вклад в мое развитие. Он стал для меня вдохновителем, учителем, наставником.

После общения с ним мне пришло осознание, что если я могу строить бизнес и зарабатывать, работая на другого человека, то смогу добиться успеха и самостоятельно. Самое главное — вера и, как я уже говорила, гибкость ума. И когда я в полной мере приняла эти новые правила жизни, все действительно начало меняться. Эта книга написана от моего лица, но при этом была создана в соавторстве с моей коллегой, Надеждой Шашковой. Она придумала концепцию

5 капиталов, а я уже наполнила ее своими знаниями и опытом. На сегодняшний день я предприниматель, сертифицированный финансовый консультант и просто счастливая женщина.

Пока я не буду рассказывать о каждом капитале, пусть они открываются для вас постепенно, как некое тайное знание, которое не терпит суеты и спешки. Важно, что при освоении первых четырех, пятый — а это как раз деньги — станет понятным и достижимым. Вам будто откроется новая программа финансового мышления. Потому что деньги — не самоцель. Это энергия, выраженная в материальной форме. И эта энергия начнет расти, когда вы поверите в себя и начнете прилагать силы для достижения желаемого. А я стану вашим проводником в этом мире новых взглядов и возможностей.

Эта книга не просто приведет вас к финансовой стабильности и независимости, но укрепит внутренние опоры и подарит ощущение уверенности, свободы и наполненности. Я подробно расскажу про каждый из капиталов, насколько он у вас прокачан и как его приумножить. Но будьте готовы меняться. Чтение бизнес-книг — не мантра и не медитация, которая приведет к изобилию просто потому, что вы прочитали ее в подходящем настроении и с нужной интонацией. Конечно, нет. Секрет в том, чтобы начать мыслить и воспринимать информацию уже из позиции нового себя.

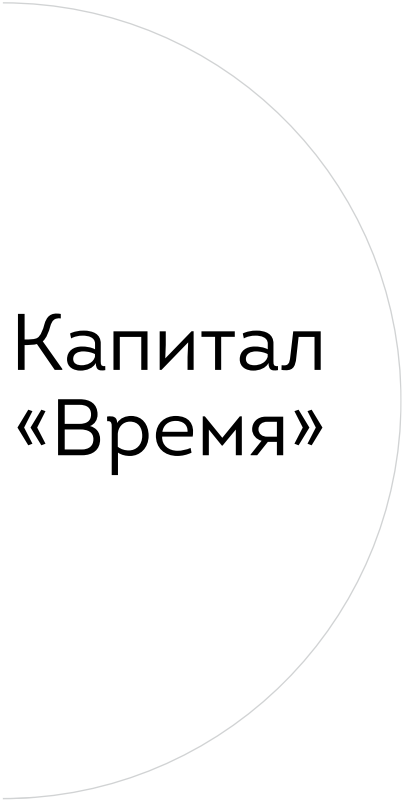
Для этого я собрала самые эффективные техники и практики из различных сфер и концепций. Я научу,

как получать максимальный результат при минимальных вложениях, как заряжать внутреннюю батарейку и не увязнуть в рутине, как проложить курс к своей мечте и не сдаться на пути к цели.

Осознайте, чего конкретно вы хотите, и держайте. Пора уже стать тем, кому вы раньше могли только завидовать! И помните, любой может стать любым.



# РАЗДЕЛ 1



# Капитал «Время»