

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия 11

Глава 1.

Тема, полная противоречий 18

Бессознательное обесценивание денег 18

Откуда берутся деньги? 19

Почему деньги — табуированная тема? 20

Богатый — любимец богов! 26

Деньги как лакмусовая бумажка несовершенств 30

Мы не виноваты, но мы несем ответственность 32

Глава 2.

**Проработка ограничений,
связанных с деньгами** 39

Что мешает стать счастливым и богатым? 39

Жертва, Агрессор и Спасатель 40

Фокус внимания людей,
«зависших» в Жертве, Агрессоре или Спасателе 43

Бессознательные позитивные намерения Жертвы, Агрессора и Спасателя	44
Что такое «включить свет»?	48
Инфантильные стратегии обращения с деньгами	50
<i>Евангельская притча о талантах как антипод инфантильным денежным стратегиям</i>	54
Два направления работы с ограничивающими убеждениями по поводу денег	57
<i>С языка жалоб — на язык приверженности!</i>	58
<i>Построение нового убеждения</i>	60
<i>Глубинный смысл практики «Совладающая карточка», или 30: 30: 30, 21</i>	64
Примеры работы с ограничивающими убеждениями	65
<i>Возможные ошибки при работе с ограничивающими убеждениями</i>	68

Глава 3.

Раскачиваем энергию проекта

«Становлюсь богатым».

Семь источников энергии. 73

Время и деньги

Энергия и структура

Модель «Семь источников энергии»

Филиппа Гузенюка

Практика «Дневник энергии»

«Практика Белых камней»

Глава 4.

Смысл как источник энергии проекта «Становлюсь богатым» 91

Энергия укрепляет структуру, по которой она течет	91
Что такое «Смысл проекта»	93
Личные Смыслы — у всех разные	96
Три уровня в смысловом поле	98
Что нашел пастушок в поисках сокровищ?	100
Что делать, если Смысла нет или он пропал?	102
Смотреть в «Альбом мечты» независимо ни от чего	109

Глава 5.

Оптимизм как источник энергии проекта «Становлюсь богатым» 114

«Качалка» оптимизма	114
«Живи весело!»	114
Пессимист — это плохо информированный оптимист	115
Розовые очки или глубинный оптимизм?	116
Посттравматическое расстройство или посттравматический рост?	117
Два дара посттравматического роста	118

Три сценария проживания кризиса	118
Никто не ждал Гордона Гекко за воротами тюрьмы	120
У пессимистов тоже есть шанс	122
Оптимизму можно научиться	122
Рефрейминг — основной тренажер оптимизма	124
1. Рефрейминг смысла	125
2. Рефрейминг контекста	126
3. Рефрейминг «Модель мира»	126
4. Рефрейминг «Смогли другие, сможешь и ты»	127
5. Рефрейминг «У других еще хуже»	128
6. Рефрейминг «Перемещение временной рамки»	128
7. Рефрейминг «Привнесение юмора»	129
Пресуппозиции	130
1. Пресуппозиция «Иллюзия выбора»	130
2. Пресуппозиция с временными связками «когда», «прежде чем», «в то время как» и так далее	131
3. Пресуппозиция с акцентированием на особенностях результата	131
4. Пресуппозиция «Видимость причинно-следственной связи»	132
5. Замена союза «но» на связку «даже если»	133

Глава 6.
Поток как источник энергии
проекта «Становлюсь богатым» 137

Поток как суперсила 137

Как попасть в состояние потока? 140

Глава 7.
Развитие и творчество
как источник энергии проекта
«Становлюсь богатым» 155

Как меня развивает мой проект? 155

Кризис дает новые возможности развития 156

Учиться или деградировать? 158

Как быть в мейнстриме? 159

За что нам платят? 160

Как правильно использовать соцсети
для развития? 161

«Зеркальные нейроны»
в профессии 164

Сравнивайте себя —
только с самим собой в прошлом! 165

Феномен Гугл-карты 166

Глава 8.
Любовь как источник энергии
проекта «Становлюсь богатым»..... 177

Состояние ЛЮБВИ
как антипод состоянию стресса 177

От «эго-системы» —
к «экосистеме» 178

Экстремальный вариант любви 179

Правильные отношения
с кем угодно — это драйв 180

С чего начинается ЛЮБОВЬ? 181

Три «женитьбы» лидера 183

Люди «векторные»
и люди «полевые» 184

Как стать центром «поля силы»? 185

«Слова силы» 186

Как связаны деньги и любовь? 187

Что в мире вы усиливаете
своими деньгами? 188

Любовь —
это ответственный выбор 188

Закрытый резервуар
или бесконечный поток? 189

Глава 9.
Игра как источник энергии
проекта «Становлюсь богатым» 198

Мастер не работает, а играет 198

«Иди играть с нами!» 199

Игра в психологии и ритуалах 200

Игры «в деньги» 201

Работа как захватывающее приключение 202

Ошибки в игре 203

«Гугл»: «Работать меньше, играть больше!» 204

Чувство полета и способность радоваться 205

Треугольник эффективности Тимоти Голви 207

Что делать? Найти свою аутентичную игру! 207

Мастерская конструктивных игр! 219

В какой игре я могу стать чемпионом мира? 223

Карта игры 225

Глава 10.
Влияние как источник энергии
проекта «Становлюсь богатым» 230

У каждого — своя стратегия влияния 230

Главная ошибка
при поиске своих зон влияния 238

Практика «Отслеживание лексики» 243

«ТОЖ и НОЖ»	249
«ТОЖ и НОЖ» — не мечты, а цели	256
Почему мы отказываемся от своих целей?	257
Ставить цели так, чтобы легко их реализовать	258
«ТОЖ и НОЖ» — практика реальных целей	259
«Дормамму, я пришел договориться!»	260
Прокачивая тело, прокачиваем дело!	262
Напутствия в дорогу	266

Глава 11.

Откровенный разговор с финансовым советником	271
---	------------

Заключение	284
-------------------------	------------

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Двадцать семь лет я занимаюсь практической психологией и тренинговой деятельностью. Работать приходилось в разных местах и с самыми разными людьми. Помимо того что я постоянно имею дело с извечными «мирными» человеческими проблемами, связанными с лишним весом или неудачно сложившимися отношениями, мне довелось провести два года в зоне боевых действий в Чечне в рамках миссии международной организации «Врачи Мира», помогая прийти в равновесие психологически травмированным местным жителям, а затем обучать в течение пятнадцати лет профессионалов экстремальных служб. Давно сложилось и до сих пор продолжается наше тесное сотрудничество и даже дружба с ведущими специалистами международных природоохранных организаций (WWF и IFAU).

За почти тридцать лет непрерывной практики у меня было время понять свою личную миссию: способствовать тому, чтобы в мире было как можно больше сильных, счастливых и людей, готовых действовать во благо себе и миру, когда мир в них ох как нуждается! И в рамках этой миссии я работаю по трем направлениям: профессионально занимаюсь природой счастья и путями, к нему ведущими, помогаю людям выстраивать эффективную

гармоничную коммуникацию с самими собой и другими людьми и, наконец, помогаю человеку управлять своим миром, правильно программируя свой мозг и легко добываясь нужных изменений.

Все это я даю людям в своих тематических курсах и книгах: на данном этапе их восемь.

Идея написать девятую книгу об отношениях с деньгами возникла неожиданно — прямо как разразившийся всемирный кризис, по слухам, принесенный на хвосте летучей мышки из Китая. Началось все с того, что в самый разгар пандемии и вынужденной самоизоляции людей издательство АСТ попросило меня на время отложить книгу о счастье, которую я на тот момент уже заканчивала, и срочно написать о том, как совладать со стрессом. Этот проект был осуществлен на космических скоростях — как мной, так и издательством.

Естественно, это непростое время, явившееся для всех мощнейшим вызовом и тестом на гибкость, потребовало и от меня изменения привычных путей и программ. Тема совладания со стрессом получила теплый отклик читателей и студентов нашего центра «Берег Силы», но практически в тот же момент начали поступать новые запросы, связанные непосредственно с денежной темой как основным источником стресса: «Как сделать так, чтобы хватало денег на жизнь?», «Что делать с безденежьем?», «Я панически боюсь нищеты, не могу спать по ночам, помогите!», «Деньги тают, ответственность возрастает, не могу, не выдерживаю!». Запросы были столь многочисленными, что не среагировать на них не представлялось возможным. И в результате идея создать курс по правильным отношениям с деньгами, параллельно написав об этом книгу, трансформировалась для меня в некий личный вызов.

Ранее область финансовых затруднений никогда не рассматривалась мной как отдельная тема. Понятно, что в рамках психологической практики периодически приходилось работать в индивидуальной терапии и с денежными проблемами, но не чаще, чем с вопросами личных отношений человека с близкими людьми или умением слышать самого себя. Выделять проблемы с финансами в какую-то особую категорию не было необходимости, и мы с моими клиентами разбирались с ними как с нормальной жизненной «текучкой».

Одним словом, мне сложно отнести себя к экспертам, занимающимся много десятков лет вопросами материального достатка, которых сейчас так много. Но вот как-то раз, на одном из прямых эфиров мне задали откровенный вопрос: «Надежда, вы нас учите преодолевать свои финансовые проблемы, а я, глядя на ваш Инстаграм, понимаю, что вы живете в большом частном доме на берегу моря, у вас много земли, у вас табун лошадей — только для вашего личного удовольствия, вашим сыновьям доступно любое европейское образование, вы постоянно где-то с ними путешествуете. Скажите, а у вас у самой были когда-нибудь проблемы с деньгами или вы вообще не знаете, что это такое?»

Вопрос подписчицы заставил меня задуматься и многое вспомнить. Да, сейчас я, с Божьей помощью, счастлива и живу хорошо. Но я правда не помню, чтобы когда-либо ставила перед собой четкие финансовые цели. Мои нынешние качество и уровень жизни всегда ассоциировались у меня исключительно с реализацией своей миссии, а заодно и с воплощением детской мечты о большом светлом доме на берегу моря среди дикой природы с любимыми животными — собаками и лошадьми. Естественно,

последующая жизнь слегка скорректировала те детские мечты, добавив в наше уединенное проживание на природе необходимый комфорт. Но моя жизнь никогда не воспринималась мной из позиции «Была бедной — стала богатой», а скорее из позиции «Как я искала себя». Однако, как подсказала мне та девушка, оказывается, смотреть на мой путь можно и с точки зрения постепенного продвижения к благосостоянию.

Да, бывали периоды, когда не то что денег, а даже еды в доме не было, хотя, честно говоря, отсутствие денег не воспринималось как проблема — скорее просто как факт. Было мне тогда двадцать пять лет, жили мы втроем с мамой и братом в одной комнате большой коммунальной квартиры на Старом Арбате — один санузел на пять семей! Но удручала меня в тот период вовсе не бедность, а то, что я, разочаровавшись в своей первой профессии, ушла из нее, а заодно и от бывшего мужа — что уж мелочиться! В общем, все мосты, связывавшие меня с более или менее определенным прошлым, были сожжены в одночасье, но куда двигаться дальше, я не знала. И когда первый драйв от решительного разрыва прошел, я вдруг ощутила себя какой-то обескрыленной и беспомощной и, главное, — не понимающей, как можно строить планы на жизнь при полном отсутствии ресурсов и сил. Нет мечты, нет цели — значит, нет и желания двигаться. А грамотно формировать для себя результат я тогда еще не умела. За окнами — полная неопределенность и беспросветность «лихих девяностых» с пустыми прилавками, по ночам — перестрелки «братков», временами — прямо под окнами.

Да, есть что вспомнить. И есть что и с чем сравнивать с материальной точки зрения.

Так вот, в нынешний кризис мне начали беспрестанно поступать запросы как раз на тему материального и финансового благополучия: «Научите, как стать богатым!», «Помогите решить финансовые проблемы», «Я не знаю, как вырваться из нищеты! Видимо, со мной что-то не так, помогите разобраться!». Казалось бы, за чем дело стало? Надо просто взять и смоделировать опыт счастливых успешных людей, включая мой собственный, а также коллег, специализирующихся на психологии богатства, проинтегрировать все это и передать другим людям в виде удобных для усвоения моделей.

Но тут меня ожидал сюрприз! Я вдруг обнаружила, что мне почему-то неудобно писать о деньгах и точно так же неудобно писать о том, каков мой опыт взаимодействия с ними. И это притом, что, слава богу, я никогда не считала их чем-то «грязным» и «недостойным» — я искренне радовалась, когда деньги приходили, легко ими делилась с теми, кому было плохо, и точно знала, что без денег не останусь, даже когда их не было и не предвиделось.

Мой личный «затык» оказался в другом: я как будто испытывала тайное чувство вины за свое благосостояние — и перед будущими читателями, и перед участниками моих обучающих программ. «Ведь это некрасиво, нескромно и неблагородно — выставлять напоказ, как ты хорошо и счастливо живешь! А что в это время будут чувствовать те люди, у которых ничего этого нет, и они не могут себе этого позволить?» Вот он, пойманный за хвост «мыслевирус»: «Вместо того чтобы хвалиться, какая я теперь богатая, надо поделиться тем, что у меня есть, с бедными людьми, кому в жизни не так повезло, как мне».

Ну и ну! Оказалось, что мне самой было что в себе проработать в этом смысле! Причем здесь речь не только