



Нина Рубштейн
Елена Султанова

Антикризисный тренинг

Как оставаться при деньгах
несмотря ни на что



**Нина Валентиновна Рубштейн
Елена Султанова**

**Антикризисный тренинг. Как оставаться
при деньгах несмотря ни на что**

Текст предоставлен издательством «Эксмо»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181780

Антикризисный тренинг : Как оставаться при деньгах несмотря ни на что: Эксмо; Москва; 2009

ISBN 978-5-699-33922-8

Аннотация

Можно ли *научиться* быть богатым? Можно ли научиться много зарабатывать, независимо от финансовых кризисов и спадов в экономике? В конце концов, можно ли научиться работать меньше, а получать – больше?

Известный психолог и тренер Нина Рубштейн предлагает уникальный тренинг, который поможет вам «подружиться» с деньгами раз и навсегда. Вы узнаете 10 главных причин, которые мешают вам стать состоятельным человеком; научитесь относиться к деньгам так, чтобы они сами «шли» к вам в руки; откроете для себя 6 принципов привлечения денег.

Этот тренинг особенно актуален сегодня, когда все только и говорят о финансовом кризисе, грядущей безработице и снижении качества жизни. Ведь, прочитав книгу, вы поймете: ваше финансовое благополучие зависит только от вас. И вы можете быть «при деньгах» несмотря ни на что!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Нина Рубштейн, Елена Султанова

Антикризисный тренинг. Как оставаться при деньгах несмотря ни на что

Предисловие

Если хочешь иметь то, что никогда не имел, сделай то, чего никогда не делал.

Носрат Пезешкиан

Разразившийся мировой финансовый кризис поверг многих людей в панику. Однако важно помнить, что кризис – неизменный спутник роста и развития. Ни один этап развития человека как организма и как личности, а также общества, Вселенной не происходит без кризисов. Кризис случается тогда, когда старые способы жить уже не удовлетворяют потребности, когда требуется обновление ценностей, путей развития и способов жизни. Кризис – это отказ от использованного старого в пользу продуктивного нового. Он всегда открывает новые возможности.

Эта книга о том, как перераспределить свои ресурсы таким образом, чтобы открылись новые возможности. Эта книга посвящена одному виду ресурсов – деньгам, но затрагивает глубины вашей личности, в которых сформировано отношение к деньгам, навыки использования денег и опыт жизни с деньгами. Оно позволит рассмотреть деньги как вид энергетического ресурса, являющегося посредником во всех наших делах – от телесных до духовных.

Согласно различным духовным учениям, религиям человек многомерен: он состоит из духа, души и физического тела. О состоянии духа мы можем судить по развитию сознания человека, его мудрости. О состоянии души мы судим по способности человека любить и сопереживать. О состоянии материального компонента мы судим по уровню благосостояния, по деньгам.

Деньги – это вершина нашей материальной реализации. Деньги удовлетворяют основные потребности нашего тела. Они обеспечивают нашему телу безопасность, тепло, комфорт, питание, уход, профилактику и своевременное лечение физических проблем.

Мы покупаем одежду, чтобы не мерзнуть. Мы покупаем кровать, на которой нашему телу удобно спать, кресло, на котором нашему телу приятно отдыхать. Кроме того, деньги обеспечивают комфорт не только телу, но и душе, и духу. Они дают возможность постоянно познавать: приобретать и читать книги, пользоваться Интернетом, смотреть фильмы, получать образование, посещать семинары и тренинги, путешествовать, изучать мир.

Они дают возможность слушать музыку, ходить в театр, делать подарки, покупать не только то, что необходимо телу, но и то, что просит душа: например, можно приготовить ужин и поесть дома, а можно поужинать в ресторане при свечах или купить сапоги вместо валенок. Они дают возможность получения новых эмоций, впечатлений. Одним словом, значение денег переоценить сложно.

Деньги – это очень важное явление в нашей жизни, с помощью которого мы имеем возможность выстраивать свою судьбу по своему плану. Деньги – это одна из областей, в которых мы бываем наиболее уязвимы.

Мы не ставим целью этой книги привить вам какое-либо нравственно-этическое отношение к деньгам. Наша задача – разобраться, насколько деньги или их отсутствие являются

препятствием в выстраивании вашей судьбы и как наладить с ними отношения так, чтобы стать в этой области неуязвимым.

Эта книга не о том, как стать миллионером, поскольку «стать миллионером» – это цель, противоречащая установлению комфорта и безопасности в жизни. Эта книга о том, как всегда оставаться на плаву вне зависимости от мировой финансовой ситуации или неожиданных событий вашей жизни. Мы поможем вам стать финансово независимым и благополучным человеком, даже если вас уволили или вы потеряли крупные суммы денег.

Искусство быть богатым – это прежде всего искусство любви к самому себе, и именно поэтому психологический, а не финансовый тренинг создает базовую предпосылку для финансового роста. Финансовая грамотность, безусловно, очень важна, она значительно повышает ваши шансы добиться материального успеха и благополучия. Но она не поможет сохранить деньги, если вы не готовы к их принятию, если постоянно испытываете страх их потери, если имеете склонность к игровой, шопинговой зависимостям и т. д. Сами по себе деньги ничего не решают. Исходя из вашей психологической предрасположенности, они могут принести вам тревогу, беспокойство, бессонницу, страх, одиночество, неуверенность, самоуничижение или, наоборот, радость, комфорт, спокойствие, удовлетворенность, целостность. Искусство быть богатым, как и любое другое, проистекает из любви и вдохновения. А препятствия для освоения этого искусства могут быть следующими:

- **вы не чувствуете себя достойными иметь деньги, быть богатыми;**
- **вы не знаете, что такое деньги и как с ними обращаться.**

Поэтому на страницах этой книги мы не только будем учиться чувствовать деньги, понимать их смысл и принципы взаимодействия, но и работать над личностным ростом и развитием. Наряду с этим мы обратимся к своим желаниям и потребностям, научимся правильно их адекватно распределять, находить главное направление приложения сил и средств, правильно организовывать стратегию по достижению целей и управлению своими ресурсами.

Для начала я, Нина Рубштейн, расскажу вам свою историю про деньги.

Я родилась и выросла в многодетной семье, без отца, в городе Мурманске. Жили мы бедно, до 15 лет моей единственной одеждой, в которой я могла выйти на люди, была школьная форма. В 15 лет мы с сестрой записались на балетные танцы, и мама сшила нам по платьицу для занятий. В общем-то, с этого времени в течение нескольких лет я сама шила себе одежду. Если вы не знаете, балетные танцы – это очень дорогой вид спорта. Все 20 лет, пока я им занималась, я зарабатывала на него сама. Я также сама с нуля построила свой бизнес, получила два платных образования, купила квартиру в Москве. Никаких базовых средств у меня не было. В Москву я приехала 9 лет назад в гастарбайтерской дубленке, с 7000 рублями в кармане, без жилья и без работы. Думаю, этого текста достаточно. В настоящее время я не могу назвать себя богатым человеком: я человек обеспеченный и счастливый, чего и вам желаю.

На моем пути мне помог ряд очень важных вещей:

1. Знание, что назад, в бедность, я не хочу и не пойду.
2. Умение строить отношения с людьми.
3. Творческий подход к жизни и работе.
4. Уважение к деньгам.
5. Обучение обращению с деньгами.

Всем этим я поделюсь с вами в этой книге.

Недостаточно знания, необходимо также применение; недостаточно хотеть, надо и делать.

Гете

Эта книга, как и другие книги серии «Ваш персональный тренер», построена в виде тренинга-самоучителя. Здесь вы найдете конкретные упражнения, которые необходимо выполнять для того, чтобы книга не оставалась простой формальностью, а реально помогла вам изменить свою жизнь.

Заведите тетрадь для работы и записывайте в нее ваши выводы, выполняйте в ней упражнения, отвечайте на вопросы. Ваш искренний самоанализ – это 90 % успеха в работе над этой темой.

Глава 1

Природа деньгообращения в окружающем мире

Не тот беден, у кого мало, а тот, кто хочет большего.
Сенека

Прежде чем завести разговор о деньгах, давайте выполним упражнение. Оно будет своего рода отправной точкой для последующего повествования.

Упражнение 1

Достаньте свой кошелек и посмотрите на него. Ответьте на вопросы:
Какой он – аккуратный и красивый или потертый и потрепанный?
Невзрачный или украшенный чем-либо?
Из дорогой кожи или из простой ткани?
Есть ли он у вас вообще?
Что бы вы подумали о владельце этого кошелька, если бы вы были посторонним человеком?
Что бы вы подумали о его отношении к деньгам?
Совпадает ли это с реальностью?
Напишите рассказ о владельце этого кошелька, отвечая на эти вопросы так, как будто бы он принадлежит не вам.

Этот тренинг является заочным, и мы не можем, к сожалению, помочь вам интерпретировать ваши ответы, поэтому постарайтесь быть как можно более честным, работая с этой книгой. Вам может помочь такой способ: представьте, что вы одновременно являетесь как участником тренинга, так и его ведущим. Как участник вы знакомитесь с материалом, делаете заметки в блокноте и выполняете упражнения, а как тренер вы встаете на позицию беспристрастности и безоценочности и помогаете себе интерпретировать результаты. Например, что бы вы подумали об этом человеке, если бы узнали о его ответе на вопрос? Какое предположение вы бы сделали о его отношении к деньгам?

Мой, Султановой Елены, кошелек привезен из Африки, он из змеиной кожи, золотисто-коричневого цвета. Он не очень новый, но в хорошем состоянии. Он большого размера. В кошельке я храню не очень крупные деньги, которыми расплачиваюсь в обычных магазинах. Крупные деньги я храню на карточке, или под камушком, на котором начерчена денежная руна, или в сумке, но не в кошельке.

Если бы я была посторонним человеком, я бы сказала, что я человек среднего достатка, так как мой кошелек несколько лет не обновлялся, или же я человек, который тратит на свою внешность, свою самопрезентацию не очень много денег. Я бы сказала, что я довольно оригинальна и экстравагантна, поскольку материал, из которого сделан мой кошелек, довольно редок. Я сказала бы, что придаю большое значение деньгам, так как выбрала большой кошелек, в котором деньги могут храниться не смятыми и не сложенными, а также потому, что пользуюсь специальным камушком для денег. Еще я бы сказала, что я довольно обстоятельный, педантичный и предусмотрительный человек, так как храню разные деньги по-разному.

А как у вас?

Упражнение 2

Загляните внутрь кошелька. Что вы там видите? Ответьте на вопросы:
Там только деньги или есть другие предметы?
Что это за предметы, и какое отношение они имеют к деньгам?
Почему их место в кошельке?
Как в кошельке размещаются деньги?

В качестве примера я продолжу рассказ о моем собственном кошельке.

В моем кошельке деньги располагаются следующим образом. В одном кармашке лежат мелкие монетки от 1 до 10 копеек. В другом – медные деньги от 50 копеек до 5 рублей. В третьем кармашке лежат купюры, разложенные в порядке возрастания. Деньги лежат аккуратно. Помимо денег в отдельном кармашке моего кошелька лежат сложенная в треугольник долларовая купюра для привлечения денег, китайская денежная монетка с этой же целью и украинская гривна, подаренная мне на счастье и финансовое благополучие приятелем-финансистом с Украины. В другом кармашке лежит некоторое количество моих визиток. Они лежат именно в кошельке, так как мое финансовое благополучие связано с моей работой и моей самопрезентацией. Хотя сейчас я подумала, что, может быть, это все-таки не совсем то место для визиток и что, наверное, я сэкономила на визитнице. Причем визитница для чужих визиток у меня есть...

Если бы у меня была возможность отстраненно взглянуть на себя со стороны, наверное, я бы упрочилась в мысли о том, что я обстоятельный и педантичный человек, уважающий деньги и придающий им большое значение, поскольку храню их аккуратно разложенными в порядке иерархии, а также пытаюсь их привлечь с помощью разных талисманов. И еще я бы подумала, что мое финансовое благополучие в значительной степени зависит именно от меня самой и моей работы, так как в кошельке лежат мои визитки.

Упражнение 3

Достаньте из кошелька деньги и подержите их несколько минут в руках, прислушиваясь к себе. Ответьте на вопросы:

Как вы доставали деньги из кошелька – быстро и нетерпеливо, или медленно и аккуратно, или небрежно и брезгливо?

Каким деньгам вы уделили больше внимания – монетам или купюрам?

Какие чувства, мысли, ассоциации у вас возникали, пока вы держали деньги?

Что вы достали из кошелька? Забудьте слово «деньги» и попытайтесь ответить на вопрос, не используя это понятие. То, как вы можете ответить на этот вопрос, во многом определяет ваше отношение к деньгам. Какие чувства в вас это пробудило?

Что теперь вы думаете о себе и своем финансовом положении? Что вы думаете о своем взаимодействии с деньгами?

Запишите в блокноте вопросы, ответы на которые вы хотели бы получить, читая книгу. К ним вы сможете вернуться по завершении чтения

книги и работы над собой и сможете сделать вывод о том, насколько она была плодотворна.

Если дело не в деньгах, значит, это либо не дело, либо не деньги.

Леонид Сухоруков

Мы привыкли считать деньги реальностью. На самом деле деньги – это абстракция, они виртуальны. Они виртуальны в том же смысле, что и открытка, отправленная другу или родственнику. Ценна не яркая карточка, ценны наши чувства, которые она символизирует. Нам не приходит в голову говорить о значимости открытки, но мы говорим о значимости внимания к себе, памяти о себе, любви к себе. Поэтому когда говорят о том, что проблема с деньгами, проблема в действительности совсем в другом.

Несмотря на то что мы можем держать деньги в руках, они – не вещи, не продукты, не поездки. Они не имеют ценности сами по себе. Деньги в истории человечества появились достаточно давно как универсальное обменное средство, и предназначены они для обмена – либо труда на блага, либо блага на благо. Мы не используем деньги непосредственно, мы их имеем, чтобы обменивать. Нам нужны не деньги, нам нужны те блага, которые мы можем приобрести в обмен на деньги. Об этом говорит факт наличия в нашей жизни кредитных карточек, которые позволяют нам вообще не иметь непосредственного контакта с деньгами.

Если деньги – это все, что вам нужно, то это все, что вы получите.

Важным правилом, вытекающим из идеи о том, что деньги виртуальны, является то, что деньги не могут быть самоцелью. Если деньги становятся самоцелью, то имеющий их человек по определению несчастлив, он путает понятия счастья и достатка с обладанием обменным средством.

Деньги есть там, где человек думает о том, что ему нужно для счастья, а не о самих деньгах. И тогда деньги приходят как средство реализации этих целей. Они приходят так же, как медаль к упорному спортсмену, как популярность к регулярно пишущему писателю, как счастливый смех малышей к заботливой маме, как слезы зрителя к профессиональному актеру. Довольно смешно представить, что спортсмен просто хочет медали (он мог бы ее просто купить!), писатель хочет популярность (он мог бы просто совершить какой-нибудь экзотический трюк и был бы популярен сразу, без усилий), а мама заботится о детях ради смеха (тогда бы было достаточно рассказать им анекдот).

Так и деньги – они приходят к тому, кто занимается развитием своих способностей или развивает свое мастерство приумножения и сохранения того, что заработали предки.

Тогда целью становится не сама купюра, а навык, умение, мастерство, искусство.

Аккумулятором денег является именно товар и услуга. Поэтому задача человека, желающего стать обеспеченным, – это развить свои способности изобретать, создавать, предлагать и продвигать то, что может понравиться людям, имеющим хрустящие бумажки.

Когда мы хотим стать богатым, мы думаем, что хотим денег. На самом деле это не так. Мы хотим не денег, а те блага, которые можем на них приобрести. Деньги сами по себе не делают нас счастливыми или несчастными. В реальности мы не можем в них купаться, как это делал Скрудж МакДак в мультике «Утиные истории». Деньги не самодостаточны. Поэтому хотеть денег бывает менее эффективно, чем хотеть благ. Хотение денег – это не истинное желание, и поэтому часто оно не сбывается.

Правило 1

Позволяйте себе хотеть блага, и тогда на них появятся деньги

И чем больше вы будете хотеть благ, тем больше на них будет появляться денег.

Благополучие заключается не только в финансовой успешности, но охватывает все области нашей жизни. Если вы полагаете, что, став богатым, одновременно станете счастливым, то рискуете обмануться. Финансовое благополучие только тогда является залогом счастья, когда оно является результатом успешного развития человека и интеграции всех сторон его жизни.

Разве может принести счастье большое количество денег, заработанное нелюбимым делом или заработанное способом, противоречащим внутреннему этическому кодексу? Поэтому важна не только возможность заработать деньги, но и то, как она реализуется и за счет чего. Позволяет ли способ заработка вам развиваться и расти. Зарабатывая деньги «не тем» способом, вы рискуете не столько преуспеть в жизни, сколько, наоборот, «провиснуть» в большинстве направлений и сделаться несчастным. Если вы выбираете верное направление для развития, выбираете интересующую вас область, то приход денег – это лишь вопрос времени и навыков. Деньги легче всего приходят туда, где их зарабатывают с удовольствием.

Правило 2

Деньги являются побочным эффектом развития человека

Это – прекрасная новость для тех, кто хочет устроить свое материальное благополучие, поскольку развивать свои навыки и таланты гораздо безопаснее, чем грабить, обманывать, убивать, чтобы получить деньги. Увы, на преступный путь встают те люди, которые не верят в себя и свои таланты. Эти несчастные не уважают себя настолько, что предпочитают поставить на карту свою жизнь, репутацию, безопасность, свое светлое имя, чем попробовать реализовать свои природные таланты.

Иешуа Га-Ноцри из романа Булгакова «Мастер и Маргарита» говорил: «Нет на свете злых людей, есть люди несчастные».

У счастливого человека нет необходимости совершать неэтичные поступки.

Человек лишь там чего-то добивается, где он сам верит в свои силы.

Л. Фейербах

Деньги являются очень важной энергией нашей жизни. Количество денег, которые имеет возможность заработать человек, а также то, как он с ними обращается, – индикатор того, насколько человек уверен в себе, насколько он сумел реализовать себя в жизни, насколько он ценит свое время и труд, насколько он умеет выстраивать свою судьбу и отношения.

Мы не случайно написали, что индикатором служит не столько количество денег, которое человек зарабатывает, сколько то, как он с ними обращается. Есть очень хорошо обеспеченные люди, которые не уважают деньги, демонстрируя свое презрение к ним, заявляя, что деньги – это пустяк или даже грязь. А есть люди, имеющие весьма скромный доход, которого им вполне хватает, и которые не стремятся к большему. Деньги являются показателем того, насколько человек сумел найти свое место в жизни, раскрыть свои способности. Иными словами, количество заработанных денег – это знак того, насколько общество оценило талант работника, а работник сумел преподнести свои способности обществу в обмен на деньги. Мы знакомы с людьми, которые являются чрезвычайно талантливыми, но тем не менее зара-

батывают совсем мало, поскольку не смогли сами по достоинству оценить свои способности и заявить о них. Некоторые не способны адекватно оценить количество затраченных в работе усилий, эквивалентом которых является заработная плата. Обычно они свято верят в то, что деньги нужно «заработать», а легкие деньги – не в счет. Это знак того, что и к себе такие люди относятся с пренебрежением, засчитывая в плюс только свои сверхусилия.

Соответственно, деньги являются не только универсальным обменным товаром, но и универсальным показателем энергетики человека.

Упражнение 4

Представьте, что у вас много-много денег, прямо-таки полный кошелек крупных купюр. Представили? Отметьте, как меняется ваше настроение и самоощущение, уверенность в себе.

А теперь представьте, что ваш кошелек пуст и денег совсем нет. Как теперь обстоит дело с вашим настроением, уверенностью, целеустремленностью, желанием что-то делать?

Правило 3

Деньги – это энергия

Полученные вами деньги – это всегда компенсация затраченной вами энергии, затраченных вами сил. Получив деньги за свою деятельность, вы как бы возвращаете себе свою энергию обратно.

Деньги являются энергией еще и потому, что на них приобретается энергия. Вы покупаете продукты, вещи – и в них содержится энергия. Вы отдыхаете, получаете положительные эмоции, и это тоже энергия. Поэтому чем больше денег вы имеете, тем больше у вас энергии, тем вы более полноценны, радостны и уверены в себе.

Деньги являются показателем того, как вы обращаетесь со своей энергией.

Многие люди, подобно растениям, наделены скрытыми свойствами; обнаружить их может только случай.

Ларошфуко

Деньги могут не всегда компенсировать затраченную энергию. Это проявляется в двух вариантах.

1. Первый вариант: энергии затрачивается гораздо больше, чем компенсируется деньгами.

На это указывают следующие симптомы. Несмотря на то что вы получаете деньги, их явно не хватает для компенсации ваших усилий, и вы чувствуете себя усталыми и неудовлетворенными. Это знак того, что вы работаете гораздо больше, чем получаете денег, и ваши усилия не оплачиваются должным образом.

2. Второй вариант: денег больше, чем затраченной энергии.

Не стоит тут же желать, чтобы в вашей жизни был второй вариант. Парадоксально, но это тоже проблема. Она не знакома, быть может, большинству людей, однако достаточно актуальна. Когда денег больше, чем энергозатрат, тогда они начинают «душить». Примером такого варианта энергообмена являются наследники больших состояний, или домохозяйки, или иные богатые люди, которые не знают, чем заняться, и страдают. Если бы им не на что было жить, они бы пошли работать. Но они полностью обеспечены и ограничены пределом

желаний и желаемых видов деятельности. Это люди, страдающие от тоски и нереализованности. В нашей практике такие клиенты встречаются довольно часто.

Если считать, что деньги – это энергия, то важным свойством денег является подвижность. Деньги призваны приходить и уходить. Приходят они для того, чтобы уходить, и уходят именно для того, чтобы прийти.

Очень вредно быть скрягой. Чем больше вы «зажимаете» денежных средств, тем беднее становитесь, тем меньше денег к вам «придет», ведь место заполнено, а денежный поток застопорен. Деньги не должны скапливаться, они должны работать. Поэтому в энергетическом и практическом плане гораздо полезнее вместо складывания денег в шкаф, давать им работать в виде срочных банковских вкладов. Или давать в долг.

Не стоит привязываться к деньгам. Нужно помнить, что деньги приходят, чтобы уходить, оставляя взамен те блага, которые вам нужны.

Деньги, лежащие мертвым грузом где-нибудь рядом с человеком, который является их хозяином, – ничто. Деньги, умело используемые их хозяином, «посеянные» им вокруг и дающие урожай, – все.

Однако это не значит, что мы поощряем расточительство. Расточительство является признаком того, что деньги или усилия, в них вложенные, не ценятся человеком, потому он так небрежно с ними расстаётся.

Деньги могут отражать несколько характеристик их хозяев:

1. Количество того, что он может менять (его активы и пассивы).
2. Востребованность его самого как человека и профессионала.
3. Умение обращаться с собственностью.
4. Успешность предыдущих поколений его родительской семьи.
5. Рачительность (то есть дальновидность, хозяйственность, практичность) и так далее.

Деньги водятся исключительно у тех, кто обладает несколькими из этих характеристик. Соответственно, деньги являются показателем родовитости или талантов. Иногда – и того, и другого. Поскольку деньги показывают, кем является их хозяин, они сами по себе свидетельствуют о том, что у хозяина есть энергия, которой он умеет распоряжаться.

Существует прямая и обратная взаимосвязь между количеством денег с одной стороны, и возможностями и энергией человека – с другой. Выполняя упражнение № 4, вы могли заметить, что ваша энергия возрастает, когда в кошельке много денег, и, наоборот, падает от осознания их ничтожного количества. Это действительно так: чем больше денег к вам приходит, тем больше в вашем распоряжении энергии. Деньги не падают с неба. Для того чтобы они появились в вашей жизни, придется затратить энергию: на то, чтобы научиться чему-либо, на то, чтобы создать намерение иметь много денег, на то, чтобы избавиться от ограничивающих убеждений, на то, чтобы заработать деньги, наконец. И чем больше вы затратите энергии, тем больше у вас будет денег. Таким образом, энергия, деньги, навыки, практичность, умения представляют собой эдакий круговорот. Для того чтобы вписаться в него, от вас потребуется энергия, практичность и некоторые навыки. Если вы хотите быть богатым, вам придется их приобрести. Затем они будут работать на вас и приносить вам деньги, а с ними и энергию, дающую возможность получать еще больше.

Обнаруживая, что у вас мало денег, вы сталкиваетесь с негативной энергией: завистью, раздражением, отчаянием, бессилием. Это та энергия, которая могла бы работать на вас, но

она работает против. Выполним упражнение, которое может нам помочь трансформировать эту энергию.

Упражнение 5

Негативные чувства связаны с мыслями, выражающими сожаление по поводу отсутствия у вас чего-либо. Для того чтобы энергия этого чувства начала работать на вас, необходимо переформулировать эти мысли в другие, направленные на то, чтобы обрести недостающее.

Заполните таблицу по предложенному примеру.

Чувство	Переведите это чувство в слова	Переформулируйте фразу в противоположную формулировку	Какое чувство вы испытываете, читая эту фразу?
Зависть	Я ужасно зол на других людей за то, что у них есть то, чего мне не хватает. Они не достойны этого	Когда я вижу, что у меня мало денег, и понимаю, что мне не хватает их на то, что мне нужно, я вижу много людей, у которых это есть. Я тоже достоин того, чтобы это иметь. У меня есть препятствия, и я чувствую ярость как силу, способную мне помочь их преодолеть	Азарт!

Переформулировав свои мысли и чувства, вы заряжаетесь энергией, ведущей вас к достижениям. Следующий шаг на этом пути – это распланировать достижения, поставив цели.

Упражнение 6

Взглянем на жизнь масштабно и поговорим о глобальной цели, какой является ваш будущий успех. Давайте помечтаем... Итак, у вас в жизни замечательная семья, дом полная чаша, дети – просто чудо, муж, понимающий и принимающий вас такой, какая вы есть, на работе вас ценят, вы – авторитет, впереди хорошая карьера и так далее... (по вашему сценарию).

1. Возьмите лист бумаги и ручку. Нарисуйте таблицу.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится, если событие произойдет?	2. Чего не случится, если событие произойдет?	3. Что случится, если событие не произойдет?	4. Чего не случится, если событие не произойдет?
1				
2				
3				

Напишите 6—10 ответов на каждый из перечисленных вопросов. (ВАЖНО! Избегайте копирования ответов, не переносите их слепо из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос). Несмотря на кажущуюся похожесть вопросов, они задают разные точки отсчета, и ответы будут соответственно разными. Некоторые ответы могут повторяться, но чем больше будет разница угла зрения – тем лучше.

Начните с того, что, прочитав первый вопрос, сразу попытайтесь найти ответ и записать его и только тогда переходите ко второму вопросу.

Например: **цель – устроиться на высокооплачиваемую работу.**

1. Что случится, если событие произойдет?

– я смогу отдать ребенка в платную школу;

- моя семья сможет путешествовать;
- я буду чувствовать себя уверенно;
- я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

- я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
- я не смогу запланировать и родить второго ребенка;
- я не смогу планировать свой день так, как хочу.

3. Что случится, если событие не произойдет?

- я не смогу оплатить свою учебу в институте;
- я буду зависима;
- в семье не будет разногласий;
- у меня может начаться депрессия;
- я смогу запланировать и родить второго ребенка;
- я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

- я не смогу сделать карьеру;
- я не смогу взять кредит в банке;
- я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости:

Таким образом вы сможете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления желания. Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий на данный период вашей жизни.

Пример: плюсы от достижения цели: (нумерация по мере значимости)

1. Я буду чувствовать себя уверенно;
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу;
3. Моя семья сможет путешествовать;
4. Я буду экономически независима.

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу запланировать и родить второго ребенка;
2. Я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
3. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу запланировать и родить второго ребенка;
2. В семье не будет разногласий;
3. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависима;
2. Я не смогу сделать карьеру;
3. Я не смогу помогать родителям;
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте;

5. Я не смогу взять кредит в банке;
6. У меня может начаться депрессия.

Допустим, для меня в данный период жизни важно рождение ребенка, и как следствие – на первом месте стоит семья. Понятно, что нельзя одновременно обзавестись ребенком и выстроить карьеру.

Ну, а теперь оценим результаты собственной работы.

Как расширилось ваше представление о вашей цели?

Запишите ваши мысли и наблюдения в дневник самонаблюдений.

Возможно, вам хочется достичь не одну цель, а много разных целей, и тогда это и следующие упражнения помогут вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Может случиться и так: даже если от достижения цели получается большая выгода, это не значит, что вы примете решение в пользу достижения цели, как в данном случае.

Побудительная сила одного главного желания может затмить все преимущества других. Поэтому очень важно ориентироваться в своих желаниях, чтобы было понятно, куда идет ваша энергия и приводит ли он вас к деньгам.

После того как вы достигаете определенного уровня, деньги теряют смысл.

Единственное, что имеет значение, – это успех.

Аристотель Онассис

Это может звучать неубедительно, однако мы проверим это с вами экспериментально. Сейчас мы приступим к выполнению упражнения, которое поможет вам понять, какое количество денег вы бы хотели иметь в распоряжении.

Упражнение 7

Итак, вам необходимо взять три стандартных листа и подробно расписать свои ежедневные, ежемесячные и годовые затраты. Не те, которые есть сейчас, а те, которые должны быть. Ваша задача – подробно, в деталях представить картинку того, как ваша семья должна жить. Возможно, вам необходимо будет обсудить это с членами семьи. В любом случае постарайтесь прочувствовать, какой должна быть ваша жизнь как можно подробнее. Не делайте обобщающих записей, например «продукты», а укажите, какие именно. Только в том случае, когда вы, потратив достаточное количество времени, составите подробный список, он станет настоящим стимулом для вас. Напротив каждой позиции укажите необходимую сумму.

1-й лист: ежедневные затраты.

Укажите подробно, какими должны быть ваши ежедневные расходы. Например, транспорт, хлеб, молоко, другие продукты (какие?!), сигареты, пиво, жвачка, перекус или обед, если вы обедаете в столовой. И так далее. Важно при этом указать все предполагаемые затраты.

2-й лист: ежемесячные затраты.

Разумеется, лист начинается с квартплаты. Сюда заносится стоимость тех продуктов, которые целесообразно приобретать 1–2 раза в месяц. Проездной на троллейбус. Затраты на досуг. Стиральные порошки, предметы личной гигиены, туалетная бумага – не пренебрегайте ничем. Одна из

причин того, что средний человек живет на 125 % своей зарплаты, состоит в том, что при оценке семейного бюджета объем мелких затрат оценивается приблизительно. Вы можете на этом листке прикинуть реальное количество колготок, которые изнасятся вами за месяц. Не забудьте и о семейном отдыхе – он позволит вам сохранить силы и заработать требуемую сумму.

3-й лист: план годовых затрат.

О нем поговорим особо. Лист начинается полным списком ваших долгов. Ведь год – это тот срок, за который необходимо полностью рассчитаться с кредиторами. Далее следует перечень начатых дел, которые вы планируете завершить в течение года, – достроить гараж или дачу, закончить ремонт в квартире или наконец-то капитально отремонтировать любимое авто. Затем следует приятное приобретение – возможно, вы давно мечтаете о стиральной машине, сыну нужен музыкальный центр, или же на семейном совете в этом году было решено заменить в квартире обычные окна на пластиковые. Не обойтись здесь и без суммы, которую вы затратите на свой ежегодный отпуск. Следующий раздел – плановые накопления. Возможно, вы предполагаете за пять лет заработать на квартиру и начать жить отдельно от родителей. Возможно, ваша цель другая – за оставшиеся три года заработать сумму, достаточную для платного поступления ребенка в вуз. Более состоятельные (и те, кто рассчитывает ими стать!) наверняка включают в этот раздел сумму взносов на накопительное пенсионное страхование или страхование жизни. И наконец, самый приятный раздел – дни рождения ваших знакомых. Укажите их всех. Оцените при этом сумму, которую предполагаете истратить на подарок каждому.

Просуммируйте то, что получилось на каждом листе. Первую сумму (ежедневные затраты) умножьте на тридцать (в месяце 30 дней). Вторую оставьте без изменения. Третью поделите на двенадцать (по числу месяцев). И сложите все три суммы. Результат и будет ответом на вопрос, сколько вам нужно денег.

Вы определили сумму, в которой действительно нуждаетесь. Попробуйте понять, зарабатываете ли вы столько, а если нет – то что вам мешает? Ответьте на этот вопрос и запишите свой ответ в тетрадь.

И наконец, выполним последнее упражнение в этой главе, которое подведет итоги проделанной работе.

Упражнение 8

Разделите лист вашего дневника на 2 части.

В левой части по порядку запишите, что хорошего, полезного дает вам наличие денег, а в другой – что отрицательного они приносят в вашу жизнь. После этого ответьте на вопросы и запишите ответы в дневник:

Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

Каково в целом ваше отношение к деньгам, и каково их – к вам?

Охотно ли они идут к вам или нет?

Как это соотносится с вашим к ним отношением?

Видите ли вы взаимосвязь между наличием денег в вашей жизни и вашим к ним отношением? Являются ли деньги для вас слабым местом? Насколько?

Краткие выводы

Деньги виртуальны и не имеют ценности сами по себе. Деньги – это универсальное обменное средство.

Люди желают не денег, а те блага, которые можно на деньги приобрести. И чем больше вы будете хотеть благ, тем больше будет появляться денег.

Деньги легче всего приходят туда, где их зарабатывают с удовольствием.

Полученные вами деньги – это всегда компенсация затраченной вами энергии, затраченных сил.

Деньги должны приходить и уходить.

Для того чтобы деньги появились в вашей жизни, придется затратить энергию: на то, чтобы научиться чему-либо, на то, чтобы создать намерение иметь много денег, на то, чтобы избавиться от ограничивающих убеждений, на то, чтобы заработать.

Глава 2

Препятствия для прихода денег в вашу жизнь

Эта глава самая объемная в этой книге, поскольку посвящена разбору внутренних зава-лов, препятствующих приходу денег в вашу жизнь.

Не следует обижаться на людей, утаивших от нас правду: мы и сами постоянно утаиваем ее от себя.

Ф. Ларошфуко

Отношения с деньгами и отношение к ним являются серьезной составляющей способ-ности управлять своей жизнью. Скажем, если вы постоянно испытываете нехватку денег, то, похоже, вы не умеете ими управлять, а, значит, важная часть вашей жизни находится вне вашего контроля. Если недостаток материальных средств вызывает у вас тоску и страх – это значит, что вы мало развили свои способности зарабатывать деньги, не уверены в себе и в способности себя обеспечивать.

Упражнение 9

Возьмите свой дневник наблюдений и запишите ответы на вопросы:

Испытываете ли вы нехватку денег?

Если да, то как часто вы ее испытываете – хронически или периодически?

Какие чувства у вас вызывает недостаток материальных средств?

Что вы делаете, чтобы исправить это положение?

Если бы вас попросили обозначить отношения с деньгами, какое определение вы бы выбрали: партнерские, дружеские, деловые, любовные, враждебные, никаких отношений?

Как вы можете это объяснить?

Психологические исследования говорят о том, что очень большое число семей распа-дается из-за денежных проблем. Это происходит потому, что мы выросли на поговорках «не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «не в деньгах счастье», «на деньгах счастья не постро-ишь», «скорее верблюд пролезет в игольное ушко, чем богатый человек войдет в царство небесное», «презренный металл». Вы, наверное, и сами можете вспомнить похожие утвер-ждения о деньгах. В этих фразах, безусловно, есть доля истины, но она касается случаев, когда человек излишне зависим от денег, если он жаден. Но, категорично отвергая деньги, мы впадаем в другую крайность – безденежье, бедность.

Каждый хочет, чтобы его информировали честно, беспристрастно, правдиво и в полном соответствии с его взглядами.

Г. Честертон

Давайте проведем небольшой анализ слов «богатство» и «бедность». Слово «бед-ность», очевидно, образовано от слова «беда» и означает, что человек, не имеющий денег, находится в беде. В то же время однокоренным к слову «богатство» является слово «бог». Таким образом, богатый человек – это человек, отмеченный богом, снискавший его милость.

Как именно вы себя представляете – богатым или бедным, попробуем определить, выполнив следующее упражнение.

Упражнение 10

Задайте себе вопрос: «кто я?». Опишите себя следующим образом: напишите несколько предложений, начинающихся словом Я. Перечислите все, что вы знаете о себе как о человеке. Например:

Я – мама.

Я – люблю танцевать.

Я – работаю врачом...

И так далее.

Теперь произнесите ваши представления вслух и отслеживайте свою эмоциональную реакцию: как вам, что вы – вот такой человек? Вы можете почувствовать, что ваши чувства собраны в каком-то конкретном месте тела.

Ответьте на вопросы:

а) В каком именно месте у вас возникают чувства? Побудьте с ними, поживите в них;

б) Почувствуйте, как откликается тело на ваши чувства, какие возникают ощущения? Зафиксируйте это ощущение, побудьте с ним;

в) Попробуйте определить, что именно вы чувствуете: трепет, волнение, тревогу, вину, злость, стыд, обиду, раздражение, страх, удовольствие и так далее. Необязательно определения должны быть из этого списка, попробуйте найти свои слова – может быть, они будут вернее. Запишите их.

Теперь попробуйте отследить мысли, которые возникают в ответ на чувства. Например, если вы волнуетесь, то по поводу чего? Если вы тревожитесь, то за что или перед чем? Если вы испытываете чувство вины, то перед кем? Если злитесь, то на кого? Если стыдитесь, то из-за чего и перед кем?

Наши чувства являются реакцией на все, что происходит вокруг нас, и всегда имеют адресата или причину. Запишите свои мысли в дневник.

Наши чувства являются индикаторами, они показывают, что ту или иную роль мы несем не просто так, а для того, чтобы избежать наказания или отвержения или чтобы заслужить уважение и одобрение. Из страха быть непринятыми или отвергнутыми, мы теряем свою креативность и умение обретать в жизни то, что нам нужно.

Некоторые люди на наших тренингах, выполняя это упражнение, определяют себя по своей должности на работе, например, «я – помощница руководителя транспортной компании», другие по роли, исполняемой в жизни, например, «я – мама троих детей» или во взаимодействии с окружающими, например, «я общительная и интересная девушка». Практически все определяют себя в отношении к определенному слою внешнего мира.

Правило 4

Быть богатым – не значит «играть роль»

Иногда мы принимаем для себя то определение, которое дают нам другие люди, например, послание мамы: «Доченька, будешь скромной и найдешь богатого мужчину». Оглянитесь вокруг: наверняка вы знаете немало скромных женщин, чья личная жизнь не сложилась.

Или послание мужчине: «Если ты будешь много зарабатывать, то только тогда тебя полюбит хорошая женщина». И вы можете встретить огромное количество мужчин, имеющих очень хороший доход, но не имеющих никакой личной жизни из-за того, что они стали рабами денег.

Таким образом, одним из главных препятствий, мешающих быть богатыми, являются различные образы себя, которые вызывают чувства, препятствующие приходу денег в вашу жизнь.

Упражнение 11

Представьте, что мы, авторы, и вы, читатель, сейчас видим друг друга, смотрим друг другу в глаза. И мы ненавязчиво интересуемся: «А на что, собственно, батенька (тетушка), Вы живете? Много ли Вы зарабатываете? А сколько зарабатывает Ваша жена (муж)? Помогают ли Вам Ваши родители? А есть ли у Вас другие источники дохода? А на что Вы тратите свои деньги?»

Прислушайтесь к своим чувствам: как вы реагируете на эти вопросы? Прислушайтесь к своим ощущениям: каковы они?

Ответьте на наши вопросы.

Насколько вам легко отвечать и рассказывать?

Как реагирует на вопросы ваше тело?

Напряжены вы или расслаблены? Почему, как вы думаете?

И самое главное, что вы думаете о наших вопросах и о нас самих в тот момент, когда мы их задаем?

Какая невоспитанность задавать такие вопросы, не правда ли?

На страницах этой книги мы с вами говорим о крайне неприличных вещах. В мире есть три вещи, табуированные обществом: деньги, смерть и секс. Говорить о чужих деньгах очень любопытно, но о своих собственных – малопривно. Рассказывая о своих финансах, все время сталкиваешься с сопротивлением: с недовольством собеседником, с собственным смущением, раздражением, нежеланием продолжать разговор и впускать другого в свою личную жизнь, со скукой, в конце концов. Современные культурные нормы предполагают затрагивать финансовую тему лишь вскользь, не касаясь финансового положения собеседника. Потому что спрашивать, сколько он получает, – не культурно, дурной тон. Между тем еще пару веков назад говорить о деньгах было не только прилично, но и важно. В обществе открыто говорили, сколько тысяч годового дохода «дают за этой барышней» или «каков доход у графа Н.». Тема денежного обеспечения была визитной карточкой человека наравне с качествами его личности. И никто не стеснялся интересоваться, сколько денег приносит имя человека, и сколько он держит прислуги, и имеет ли он возможность ездить на лето на дачу и содержать коляску.

Неприличным считается спрашивать о чьей-то зарплате, об источниках дохода, а те, кого об этом спрашивают, обычно тут же стараются «спрятать» эту информацию, либо уменьшив количество зарабатываемых денег, либо, наоборот, приукрасив картину. В любом случае закамouflировав реальное положение дел.

Это связано с рядом причин. В нашей недавней российской истории перестроечный период характеризовался быстрым обогащением разных категорий граждан. Как правило, это было незаконное обогащение, доходы от которого нужно было скрывать или «отмывать». Появилось отдельное сословие «малиновых пиджаков», характеризующееся низким уровнем интеллекта и культуры и ярким самопредъявлением. Еще раньше – коммунистическая эпоха с ее системой «уравниловки», когда доходы могли быть ниже, но никак не

выше «нормы». И это побуждало скрывать размер своего заработка, ведь если зарабатываешь много, значит, буржуй или вор, значит, обогатился за счет других людей. В этой связи в настоящее время, когда смешались «времена и нравы», говорить о том, что получаешь много, все еще страшно (вдруг отберут, обкрадут), а говорить, что получаешь мало, – неприлично. И такое положение вещей, естественно, сказывается на доходах!

Трудно следить за модой, сидя в тюрьме. Особенно, если ты призрак.
М. Фрай

Резкое расслоение и культурно-экономические перемены одновременно вынудили людей обратиться к религии. А мнение Иисуса Христа насчет обогащения нам вроде бы вполне известно: «Скорее верблюд пройдет в игольное ушко, чем богатый войдет в царство небесное», «Блаженны нищие духом».

Недостаточно пролезть в игольное ушко, после этого надо еще доказать, что ты не верблюд.
Г. Аронов

Похоже, каждый в нашем обществе с молоком матери впитал, что спросить человека о его зарплате значит поставить его в крайне неловкое положение: и смолчать неудобно, и ответить «нельзя». Ответить, как есть, – все равно, что выдать что-то сокровенное, чрезвычайно интимное о себе. И богатым быть не почетно, как когда-то, а стыдно или, в глубине души, неловко.

Таким образом, деньги окружены неким ореолом грешности и непорядочности. Думаю, не составит труда вспомнить эпитеты, которые уничижают деньги и тех людей, которые ими в большом количестве владеют. Такое отношение является серьезным препятствием для того, чтобы иметь много денег.

Рассмотрим весь перечень препятствий, мешающих приходу денег в вашу жизнь.

Препятствие 1

Убеждение, что деньги – это грязь или зло

Правило 5

Способом создания финансовых проблем является бессознательное следование внутренним установкам, которые мы получаем от окружающих людей или нарабатываем на основе личного опыта

Один из источников неблагоприятного отношения к деньгам – это общественное мнение в виде чьих-то фраз, ставших крылатыми, которые передаются из поколения в поколение как элемент культурного воспитания. Причем это *формируемое* общественное мнение не является исконно народным, поскольку пословицы и поговорки, несущие в себе народную мудрость, как правило, не содержат негативного отношения к деньгам.

Формируется общественное мнение различными социальными институтами. Цель социальных институтов – сделать общество управляемым. Богатый человек – это свободный человек. Поэтому богатые люди обществу, социуму, не нужны. Управлять можно только зависимым, несвободным человеком. Для этого в нашей культуре насаждается определенное негативное отношение к деньгам, которое подтверждается и распространяется неимуществами.

Ведь грязным, по сути, может стать любой предмет, если воспользоваться им с не благой целью. Скажем, нож, если им кого-то порезать. Или лопата, если дать ею по голове. Или автомобиль – источник повышенной опасности. Однако ни лопата, ни нож, ни автомобиль сами по себе негативной смысловой нагрузки не несут. Они, так же как и деньги, всего лишь инструменты, средства.

Вторым источником негативного отношения к деньгам являются различные духовные учения. Возьмем ту же фразу «скорее верблюд пролезет в игольное ушко, чем богатый войдет в царство небесное». Чем озабочены духовные учения? Они озабочены тем, чтобы дух после земной жизни свободно вошел в небесное царство. Свободно войти в царство может только дух, не отягощенный ничем материальным, потому что материальное будет его притягивать к Земле. Отсюда и все предостережения.

Реальное же значение духовных учений состоит в следующем:

Правило 6

Не нужно быть бедным, но нужно быть не привязанным к материальным благам

Если обратить взгляд на нашу РПЦ, то мы увидим, что церковь далеко не бедствует. Постоянно отстраиваются новые храмы, причем красиво, хорошо, богато отстраиваются. Священники ездят на дорогих новеньких машинах, имеют личных водителей. Это говорит о том, что религиозные деятели не считают, что быть богатым зазорно. Богатая церковь – это церковь, у которой много прихожан. Богатый священник – это хороший священник, которого любит паства.

Естественно, все эти идеи передаются семьями из поколения в поколение как семейные сценарии.

По мере взросления мы впитываем от окружающих информацию о том, какой должна быть жизнь и какими в ней должны быть мы. Безусловно, на формирование личности влияет окружающая среда, в которой развивается человек. Однако это важно до тех пор, пока ребенок не вырос. В реальности же можно видеть, как, даже став взрослыми и уже имея своих собственных детей, люди продолжают вести себя так, как будто за ними следит мама или папа, стараются быть «хорошими» мальчиками и девочками. Что за сценарии кроются за этим влиянием?

Например, девочка растет в семье, где мама полностью несет материальную и моральную ответственность за всех членов семьи, включая детей, мужа и большую бабушку. А папа, имея небольшой заработок, за семью не особо беспокоится и в основном живет своими интересами. Мама может озвучивать дочери: «Занимайся больше домом, уделяй внимание своим детям и не рвись работать, так как это удел мужчин». Но своим поведением транслировать ей, что за финансовое благосостояние должна быть ответственна только женщина, а мужчины – это слабые и безвольные существа, которые сами нуждаются в заботе. Именно поведенческое послание девочка воспринимает как верное, оно прочно закладывается в ее подсознание. С таким убеждением есть риск, что сработает бессознательный мамин сценарий: девочка найдет себе «слабого» мужчину, о котором нужно будет заботиться. Примером для этой иллюстрации послужила одна из участниц нашего тренинга.

В результате таких бессознательных сценариев некоторые из нас отказываются от собственных мечтаний и стремятся соответствовать тому представлению о жизни, которое считают правильным другие люди, чаще – родители. Постепенно мы отдаляемся от себя и учимся быть не такими, какими создала нас природа.

Упражнение 12

Проведем небольшой анализ ваших семейных сценариев в отношении денег. Для этого вам нужно выписать в блокнот всех ваших старших близких родственников – маму и папу (их братьев и сестер, если они есть), а также бабушку и дедушку (и их братьев и сестер) со стороны как мамы, так и папы.

Напротив каждого человека запишите:

- его декларируемое отношение к деньгам;
- его реальное отношение к деньгам;
- его материальное благосостояние;
- его отношение к труду и профессиональной деятельности;
- его успешность.

Проанализируйте уровень благосостояния в вашем роду, отношение к деньгам и труду. Что вам нравится в том, как ваши родные относились к деньгам и труду и как реализовывали свое отношение в жизни? Что не нравится? Сравните путь, который прошли ваши родные, с вашей жизнью. Что в них общего? Чем они отличаются?

Многие из нас постоянно живут в страхе перед тем, что скажут о них люди, если они не будут соответствовать их ожиданиям. Например, сложно осознанно пойти на то, чтобы расстроить маму и вместо финансового вуза поступить в ГИТИС, или наоборот. Некоторые участницы наших тренингов начинают стыдиться того, что они хотят от жизни большего!!! Например, когда на тренинге одной из участниц был задан вопрос о том, какая у нее мечта, она ответила: «Мне стыдно желать исполнения своей мечты, потому что мне кажется, что я не достойна этого. Да и вообще, говорят, что мечты не сбываются, нужно жить реалиями жизни и не заниматься глупостями».

Узнаете родительские слова? Выяснилось, что участнице сказала об этом ее мама, когда ей было 7 лет. У ребенка в таком возрасте убеждения плотно закладываются в подсознание, хочет он того или нет. И для того, чтобы избавиться от них во взрослом возрасте, понадобится приложить немалые усилия в глубокой психологической работе.

Еще одна участница тренинга призналась в том, что в ее семье считается приличным наслаждаться жизнью и ее благами только в преклонном возрасте. Например, иметь свой автомобиль можно лет в 50. И участница, звоня родителям, которые живут в другом государстве, скрывает свои доходы, опасаясь их неодобрения.

Я не настолько эгоист, чтобы искать в себе недостатки.

Игорь Кучерявый

Почему человек стыдится своих желаний? Стыд возникает из убеждения, что гораздо важнее быть приятным для окружающих, чем таким, каким хочется самому. Это убеждение не является осознанным. Это биологическая потребность ребенка (быть любимым, нужным), направленная на его выживание, поскольку ребенок не может выжить один – он нуждается в заботе взрослых. Однако когда мы вырастаем – мы свободны от этой потребности, поскольку можем сами о себе позаботиться.

Правило 7

Замените стыд ответственностью перед самим собой за реализацию своих потребностей и проживание своей жизни

Уровень благосостояния показывает уровень реализации человека – профессиональный, духовный, душевный. Быть богатым – это быть адаптированным, реализовавшимся, нашедшим свое место в жизни. Быть богатым – значит хорошо делать свое дело. Очень многие духовные учителя помимо духовной деятельности имеют отдельный источник дохода, как правило, весьма неплохой. Кастанедовский дон Хуан имел небольшую фабрику. Елена Блаватская и ее коллеги имели возможность печатать и выпускать свой журнал, что является удовольствием не из дешевых, особенно учитывая весьма ограниченную аудиторию читателей.

Упражнение 13

Создайте портрет богатого человека. Опишите, каков он, используя ответы на следующие вопросы:

- Какими прилагательными вы можете его охарактеризовать?
- Как много среди них негативных черт личности?
- Какие чувства вызывает у вас этот портрет?
- Нравится ли вам такой человек? Почему?
- Хотели бы вы с ним дружить?
- Откуда вы знаете, что богатые люди таковы?
- А теперь сравните этот портрет с собой.
- Применимы ли эти прилагательные к вам?
- Как много из описания богатого человека к вам подходит?
- Хотели бы вы быть таким человеком?

Каждая негативная черта, приводимая вами в описании богатого человека, является реальным препятствием для того, чтобы разбогатеть. Если, на ваш взгляд, все богатые люди эгоистичны, вряд ли вы захотите примкнуть к их рядам. Вернее, сознательно вы будете хотеть разбогатеть, но бессознательно будете всячески этому сопротивляться, чтобы не стать одним из эгоистов. А если вдруг и разбогатеете, то вам будет крайне некомфортно в этом состоянии, поскольку оно будет конфликтовать с вашей картиной мира.

Обратите внимание на прилагательные, имеющие скрытый смысл. Например, слово «хитрый». Оно не является однозначно негативным качеством для человека, но может таким быть в вашей персональной вселенной, если для вас слово «хитрый» – синоним словам «бесчестный», «непорядочный».

Упражнение 14

Постарайтесь припомнить все негативные установки в отношении денег и богатых людей, которые вы когда-либо слышали и в которые верите. Запишите их в своем блокноте. Сюда же выпишите из предыдущих упражнений слова со скрытым смыслом, например, «все богатые – хитрые люди» или «я достоин небольших денег». Также запишите все свои негативные мысли о том, что приносят деньги.

- Перечитайте эти фразы. Ответьте на вопросы:
- Что вы о них думаете?
- Согласны ли вы с ними?
- Чем вы можете обосновать свое согласие?
- Как сформировалось это убеждение?
- От кого вы о нем узнали?

Каково было материальное благосостояние этого человека?

Поразмышляйте над каждым убеждением, с какой его частью вы готовы согласиться, а с какой нет. Почему? Сформулируйте убеждение иначе. Например, выражение «деньги – это грязь» можно заменить на «деньги могут использоваться как для грязных, так и для благих дел».

Проверьте, действительно ли у вас получилось положительно перефразировать высказывание. Произнесите фразу вслух: верите ли вы ей, чувствуется ли в ней сила? Если нет, то проделайте задание еще раз. Признаком хорошо выполненного упражнения является перефразированное предложение, в котором не содержится частица «не» или «нет», сформулированное в настоящем времени и при чтении приносящее вам удовольствие.

Для того чтобы стать богатым и при этом остаться счастливым и благополучным, вам необходимо просмотреть все ваши убеждения относительно богатых людей и денег. Вы можете обнаружить, что какие-то убеждения сформированы вовсе не вами, и вы их просто приняли на веру. Вы можете обнаружить, что какие-то убеждения ваш личный опыт ни разу не подтвердил, но тем не менее это убеждение почему-то имеет вид непреложного факта для вас. Вы можете также обнаружить, что какие-то убеждения сформированы под воздействием эмоций, и если рассмотреть их рационально, они перестанут быть истинными.

Кстати, вы помните, что снится к деньгам? Да, это экскременты. А помните поговорку о том, что наступить в экскременты – к деньгам? Тема экскрементов в нашем обществе тоже – табу. Обсуждать чей-то стул так же неприлично, как и чьи-то доходы. Разве не удивительно, что и к экскрементам, и к деньгам в нашем обществе одинаково применим эпитет «грязь»? Может быть, вы уже испытываете дискомфорт, читая эти строки? Если да, то понимаете ли вы, как он возник?

Препятствие 2

Субъективное ощущение себя бедным

Упражнение 15

Попробуйте определить, кто вы – богатый или бедный? На основании чего вы пришли к такому выводу?

Нарисуйте шкалу, состоящую из нескольких градаций: Нищий, Очень бедный, Бедный, Небедный, В достатке, Богатый, Очень богатый. Подпишите под каждой градацией сумму ежемесячного дохода или другие признаки, на которые вы опираетесь, принимая решения. Найдите на этой шкале свое место. Ответьте на вопросы:

Каковы критерии, по которым вы определяете уровень собственного или чужого благосостояния?

Учитываете ли вы такие факторы, как бережливость, качество покупок?

У всех нас есть свои собственные критерии, на основании которых мы считаем себя или других людей богатыми или бедными. Для кого-то таким критерием является возмож-

ность путешествовать, для кого-то – покупка дорогих вещей, наличие автомобиля, дачи, модный гардероб, возможность посещать бары, кафе, рестораны или театры и концерты и т. д. При этом часто не учитывается система распределения бюджета.

Приведу пример. У меня, Султановой Елены, в детстве была подруга, чьи родители регулярно покупали ей новую одежду, а также заколки, ленточки и прочие «девчачьи» аксессуары. В моей семье такие вещи покупать было не принято, это считалось «нерациональной тратой денег». Одежду покупали только по необходимости, когда изнашивалась старая. Экономя на подобных покупках, мои родители в то же время имели возможность купить мебель, машину, гараж, потом дачу. Имея хорошо обставленную квартиру, автомобиль и загородный дом, – то есть крупные радости, – мы в то же время вынуждены были отказывать себе в маленьких радостях: мы не ходили в театры, не покупали одежду, очень редко покупали игрушки, музыкальные кассеты и пр. Таким образом, в системе моих родителей мы были достаточно состоятельны, так как могли позволить себе дорогие покупки, хоть и копили на них долгое время, а в моей системе мы были крайне бедны, так как я по сравнению с моими одноклассницами одевалась очень убого. В то же время семья вышеуказанной подруги считалась моими родителями бедной, а мной – богатой. При этом уровень дохода у наших семей был одинаков. Разница состояла в том, что для меня богатство определялось возможностью не отказывать себе в мелочах, а для моих родителей – в возможности приобретать предметы роскоши.

А в моей, Нины Рубштейн, семье, ценностью была еда. Наша мама могла себе разрешить покупать черную икру и дорогие деликатесы. Также она тратила деньги на дорогие книги и обучение игре на музыкальных инструментах, но не разрешала тратить деньги на игрушки и одежду. Уровень доходов нашей семьи при этом был очень низким, но мама не считала нашу семью бедной, поскольку, в ее представлении, быть бедным – это плохо питаться и не иметь возможности учиться. А мы, дети, считали, что мы бедные по сравнению с одноклассниками.

Я, Елена Султанова, знаю богатого человека, который считает себя бедным, потому что не может осилить «Лексус» последней модели при наличии «Лексуса» предпоследней. В его системе координат богат тот, кто может позволить себе регулярно менять дорогие машины. Разумеется, он не считает себя равным по статусу тем бедным людям, которые считают копейки для того, чтобы оплатить коммунальные услуги, но это не преуменьшает его страдания от субъективного ощущения своей бедности. В своем социальном окружении он беден.

В то же время еще одна моя знакомая пережила несколько лет безденежья, когда она не имела возможности даже нормально питаться. Сейчас она имеет возможность покупать хорошие продукты, и этот критерий является для нее показателем ее уровня благосостояния. Она считает себя богатой, поскольку может в любое время зайти в магазин и купить себе дорогую красную рыбу, черную икру, хорошее вино.

Мы можем считать других людей богатыми оттого, что они имеют возможность, например, путешествовать, или каждое воскресенье обедать в ресторане, или учиться в престижном вузе. При этом мы не всегда учитываем, за счет отказа от каких трат они себе это позволяют.

Упражнение 16

Как вы думаете, какого уровня достатка вы достойны? Напишите сумму. Ответьте на вопросы:

Что вы чувствуете, глядя на эту цифру?

На основе чего вы определяете, что достойны именно такой суммы?

Она соответствует вашим человеческим качествам, вашей «хорошести» или вашей активности, вашему уму, навыкам?

Все ли люди в вашем окружении, обладающие такими характеристиками, имеют такой же уровень благосостояния?

Это та сумма, которую вы хотели бы иметь? Может, она слишком мала для вас или, наоборот, слишком велика?

Испытываете ли вы внутреннее согласие с этой суммой?

Не вызывает ли эта цифра в вас какого-либо сопротивления?

Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным.

Сенека

Иногда вы можете чувствовать себя бедными из-за того, что не имеете возможности поехать отдохнуть на Бали, как ваша приятельница Маша. Но, возможно, вы это компенсируете вниманием к своей внешности, еженедельными визитами к косметологу и парикмахеру, регулярным обновлением своего гардероба. Если вы позволите себе Бали и откажетесь от других трат, станете ли вы ощущать себя богаче? Может быть, это лишь вопрос приоритета трат, а не реального уровня достатка?

Препятствие 3

Различные идеи о необходимости и излишестве

Это препятствие тесно связано со свойством денег приходить туда, где они нужны, и избегать тех мест, где без них могут обойтись.

Иногда мы считаем, что нам нужно только то, без чего мы не можем жить. Например, если мы считаем, что нам нужно обеспечить себе физическое выживание и безопасность, то мы привлекаем к себе ровно столько денег, сколько нужно, чтобы питаться и оплачивать жилье. Если вы считаете, что мясо, вода, картофель, хлеб вам нужны, а без норвежской семги вы, в общем-то, проживете, то деньги к вам будут приходить на мясо, воду, картофель и хлеб. А на семгу – нет. Если то, что вам нужно, ограничено удовлетворением базовых потребностей, то вы рискуете получить столько, сколько вам необходимо для того, чтобы жить и не умирать. То есть в этом случае переступить черту среднего достатка вам не грозит. Ведь у вас нет в этом нужды, необходимости. Тогда это уже излишек, роскошь.

Правило 8

Чем больше ваших «хочу» становится вашей необходимостью, тем больше к вам приходит денег

Если вы хотите быть богатым, вам нужно расширять список своих потребностей. Это не то же самое, что озаботиться приобретением большого количества вещей! Возможность покупать-и-покупать сама по себе еще не делает нас благополучными и счастливыми. Благополучными и счастливыми мы становимся только тогда, когда удовлетворяем себя в том, в чем мы действительно нуждаемся. Важно позволять себе хотеть больше, расширяя свои собственные границы.

Единственный способ определить границы возможного – выйти за эти границы.

Артур Кларк

Если бы у богатых людей не было цели удовлетворить свои разнообразные потребности, они никогда не стали бы богатыми. У них не было бы мотивации и энергии. У нас всегда есть энергия на то, что нам нужно (а равно и деньги), и нет на то, в чем мы не нуждаемся. Если вам не нужен хороший автомобиль и он для вас роскошь, приятное дополнение к необходимому, то вы его не получите. У вас просто не будет генерироваться энергия для его получения. Чем больше вы позволяете себе хотеть, чем больше вещей и явлений переходят для вас из разряда «слишком жирно» в разряд «нужно», тем больше вы будете получать.

Это препятствие обычно формируется в детстве, если условия жизни были стесненными, и вы тренировались довольствоваться малым, или если вам говорили, что ваши желания недостаточно важны, чтобы удовлетворяться, и покупали только то, без чего никак не обойтись. Тогда вы могли привыкнуть желать только самое необходимое, а то, без чего можно жить, считать ненужным, неважным. Мы знаем людей, которые даже гордятся своей способностью довольствоваться малым. Они довольствуются полным автобусом вместо личного автомобиля или такси, плацкартом вместо купе и ароматизированным чаем вместо фруктового. В этом нет ничего плохого, это прекрасно... если в это же время у вас нет потребности стать богаче и подняться классом выше. Богаче становится тот, кто перестает довольствоваться тем, что имеет.

Упражнение 17

Напишите 50 самых разных ваших желаний. Пишите как можно конкретнее: хочу юбку, хочу брюки, хочу съездить на Мальту, хочу пройти тренинг и т. д.

Отметьте те желания, которые являются нуждами, необходимостью. Обоснуйте, почему вы не можете без них обойтись.

Почему остальные желания не являются нуждами?

Прислушайтесь к своим ощущениям: эти оставшиеся желания действительно вам важны или нет? Что бы вы почувствовали, если бы вам предложили от них отказаться?

Тренируйтесь расширять список своих нужд. Если вы знаете, что нуждаетесь не просто в услугах парикмахера, но вам нужно ежемесячно посещать дорогого стилиста, то вы расширяете свое субъективное денежное пространство, которое деньги должны заполнить, и подсознательно приглашаете больше денег в вашу жизнь. Если вы считаете, что ежегод-

ный отпуск на теплом южном море – это «слишком жирно», то ваше субъективное денежное пространство сужается, и вы приглашаете денег ровно столько, сколько вам необходимо, чтобы сводить концы с концами.

Концы с концами можно сводить без конца.

Леонид Леонидов

Жизнь дает вам ровно столько денег, чтобы вы находились в спокойном и удовлетворительном душевном состоянии. То есть столько, сколько вам необходимо, чтобы приобретать нужные вещи. Жизнь предоставляет столько денег, сколько мы приглашаем. Повысьте порог потребления, который вы сегодня имеете! Приглашайте больше и не ограничивайте себя только насущным.

Упражнение 18

Листайте красивые журналы, примеряйтесь к хорошим вещам, меряйте красивую дорожную одежду, делайте тест-драйвы на хороших машинах, присматривайте себе хорошее жилье. Сделайте для себя «доску визуализации»: небольшой флип-чарт, на который вы можете прикреплять вырезки из журналов тех мест, вещей, объектов, которые хотите пригласить в свою жизнь.

И не ставьте себе блоков – «это дорого», «это не для меня», «это я не потяну», «без этого можно обойтись». Прислушайтесь к себе – искренне ли вы этого желаете, и если да, то не стесняйтесь и ставьте себе цель получить эту вещь. Размышляйте о том, как вы можете ее получить: что вы можете для этого сделать, где и на чем можете заработать деньги. Если вы будете думать о том, как достичь желаемого, окружающий мир развернется к вам и предоставит возможности.

И помните, что важно не просто расширить порог потребления и стать поклонником шопинга, но осознавать, что вам нужно для того, чтобы чувствовать себя счастливым и довольным.

Препятствие 4

Чувство собственной неполноценности

Границы того, что нам нужно, и без чего мы можем обойтись, выстраиваются, благодаря нашему ощущению самооценки. Чувство собственной незначимости, неважности обычно говорит нам: «Куда тебе в пятизвездочный отель? Сиди себе в трехзвездочном», «Зачем тебе машина? Ты и на электричке еще поездишь, не развалишься», «Зачем тебе дача? Твой удел – работа и дом, не до отдыха». Таким образом, чувство собственной неполноценности является еще одним существенным препятствием для повышения благосостояния.

Во сколько ценишь себя, столько и получаешь.

Нелюбовь к себе – это самый лучший метод поиска низкооплачиваемой работы, бедных друзей, хронически берущих в долг и не возвращающих, плохого жилья и обретения жалкого существования.

Если у вас низкая самооценка, вы можете отклонять хорошие предложения о работе: «Куда мне? Не потяну, все равно облажаюсь».

Жизнь оправдывает те наши ожидания, в которые мы очень сильно верим. Если мы думаем, что недостойны иметь много денег или что у нас все равно ничего не получится, то именно так и будет. Наверняка в вашей жизни есть примеры людей, которые при различных талантах и способностях зарабатывают гораздо меньше денег, чем посредственные, но самоуверенные люди.

Правило 9

Деньги приходят не к самым лучшим (умным, красивым), а к тем людям, которые хотят иметь много денег и позволяют себе их иметь

Не стоит думать, что богатство придет, когда вы станете достойнее и умнее. Оно придет только тогда, когда вы согласитесь иметь много денег. Поскольку просто быть умным, красивым и достойным – это быть человеком, которым можно любоваться. Но этого недостаточно! Полезно еще и научиться прикладывать свои достоинства ко вполне прагматичным целям.

Разговаривают две подруги, обсуждая однокурсницу:

– Ты посмотри, какое тело, какие ноги...

– Да, еще бы она умела это носить, цены бы ей не было!

И те люди, которые не могут найти работу, достойно оплачивающую их усилия, и те люди, которые швыряют деньгами направо и налево, неадекватно, неуважительно относятся к своей собственности, к тому, что ими заработано, заслужено, – не могут быть богатыми и чувствовать себя материально обеспеченными. Первые никогда не получают ни того ни другого, вторые – как внезапно получают, так внезапно и теряют. И те, и другие не уважают себя, не уважают деньги и потому не имеют стабильности и комфорта.

Препятствие 5

Патологическое чувство собственности, именуемое жадностью

Прежде чем описать это препятствие, коснемся того, что такое чувство собственности вообще. Чувство собственности – это здоровый инстинкт обладания тем, что развивает и питает организм. Если у вас с детства были лично ваши вещи, лично ваше пространство, а с возрастом – и лично ваши деньги, скорее всего, у вас сформировано здоровое чувство собственности и вы с уважением относитесь к своим и чужим вещам, недвижимости, авто и деньгам. Однако если в вашей жизни, в вашем детстве вы не имели этого, то в вас развивается патологическое чувство собственности. Оно может выразиться в двух видах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.