



Светлые
книги

Маруся
Светлова

Деньги: изобильное мышление

психология для жизни



Светлые книги

Маруся Светлова

Деньги: изобильное мышление

«Маруся Светлова»

2014

Светлова М. Л.

Деньги: изобильное мышление / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова», 2014 — (Светлые книги)

ISBN 978-5-904777-20-3

Как быть, если вы уже который месяц еле дотягиваете до зарплаты? Что делать, если вас затянуло в кредиты, как в зыбучие пески? Наш совет: не отчаиваться, а скорее брать ручку и бумагу и приступать к освоению тренинга «Деньги: изобильное мышление». Маруся Светлова – известный в России практикующий психолог – знает проверенное средство от денежных бед. Она убеждена, что причина финансовых трудностей – ваше собственное мышление. Человек с мышлением нищего останется нищим, даже если ему подарят миллион. А к тому, кто сумел настроить свои мысли на «изобильность» мышления, напротив, деньги всегда будут приходить легко и быстро. Сделать свое мышление «изобильным» очень просто: нужно выяснить, какие внутренние установки мешают денежному потоку войти в вашу жизнь, и изменить их с помощью несложных упражнений. Итак, хватит отчаиваться и жалеть себя – пора действовать!

ISBN 978-5-904777-20-3

© Светлова М. Л., 2014
© Маруся Светлова, 2014

Содержание

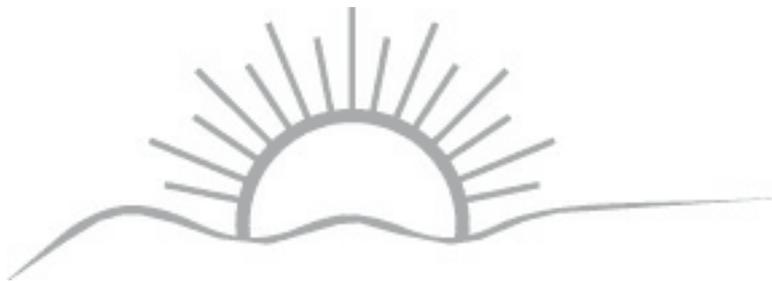
Вступление	6
Глава 1. Система убеждений о деньгах	10
Что мы думаем о деньгах?	10
Противоречивая сущность	12
Персонаж, обладающий волей	14
Персонаж сильного влияния	15
Персонаж особой важности	17
От меня не зависит...	18
Персонаж со знаком минус	20
Персонаж, который может «кончиться»	21
Итог	23
Глава 2. Программы мышления недостаточности	25
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Маруся Светлова

Деньги: изобильное мышление

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вступление



Деньги – такой важный, такой нужный персонаж в нашей жизни.

Мы зарабатываем их в поте лица, а потом легко теряем.

Только вот они есть, и их уже нет.

Они забирают колоссальное количество наших сил. Они дарят нам уверенность и радость.

Они треплют наши нервы. Они успокаивают нас и улучшают нашу жизнь.

Мы их обожаем. Мы их ненавидим...

Деньги – это средство для существования. Деньги – источник возможностей и свободы жить так, как ты хочешь.

Деньги – такие разные, такие противоречивые.

Такие тяжелые, когда мы их зарабатываем. Такие легкие, когда улетаются из нашей жизни.

Кто из нас не хотел бы иметь их много, как можно больше?

Кто из нас иногда не приходил в отчаяние, не зная, где их взять?

Кого из нас не опьянял вид крупной суммы денег и еще больше – возможности, которые они давали?

У каждого из нас – свои отношения с деньгами. Своя история этих отношений.

В моей личной истории денег всегда не хватало. Я прожила большую часть своей жизни в ограничениях, в рамках, поставленных недостатком денег.

Сначала, как и все дети, я была ограничена рамками семейного бюджета своих родителей, живших на честно заработанные оклады.

Потом, став студенткой МГУ, я долгие пять лет жила на стипендию и скромную, опять же ограниченную рамками их зарплаты, помощь родителей. И сорока рублей стипендии и пятидесяти рублей родительских денег никогда не хватало для увлекательной, интересной студенческой жизни в таком полном возможностей городе, как Москва. И нужно было изворачиваться, экономить, чтобы посещать театры, выставки, музеи, чтобы одеваться в московских магазинах, питаться в студенческих столовых.

В середине обучения я вышла замуж, и первоначальная надежда, что на две стипендии и скромные подработки студентов станет легче жить, развеялась как дым. Денег не хватало еще больше. Мы были молоды и полны желаний. И опять приходилось ограничивать себя в чем-то и изворачиваться в попытках прожить на оставшуюся в кошельке мелочь до конца месяца.

Я окончила университет, начала получать зарплату, но ощущение стесненности и нехватки заработанных средств меня не покидало. Жизнь требовала больших денег, желание иметь какие-то необходимые вещи требовало больших денег. Родился ребенок, и наших двух зарплат катастрофически не хватало. И постоянно надо было думать – где взять средства, каким способом можно где-то подработать.

И за долгие годы такой жизни я прошла многие этапы в своих отношениях с деньгами. Они появлялись, стали приходить большими потоками. Но – так же легко и исчезали, оставляя разочарование от своего короткого прихода.

Иногда становилось легче, появлялась надежда, что вот, наконец, с деньгами все стало нормально. Но опять что-то случалось, что-то требовало повышенных трат, и опять ощущение недостатка денег посещало меня.

И эта полная напряжения, беспокойства, суеты жизнь раздражала. Иногда просто бесила – да когда же все это кончится?! Когда же я, наконец, стану жить нормально, ни в чем себе не отказывая?!

И вот эта «проблемность» моих отношений с деньгами, неудовлетворенность этими отношениями просто толкала меня в необходимость разобраться с этой сферой моей жизни.

Мне хотелось понять – почему я постоянно испытываю недостаток денег? Почему, независимо от их количества, я все равно остаюсь в ощущениях ограничений, рамок, необходимости в чем-то себе отказывать? Мне хотелось понять, почему деньги так быстро уходят от меня, исчезают из моей жизни, лишая меня стабильности и спокойствия.

Я уже понимала тогда, что дело не только в количестве денег, которое ты зарабатываешь, дело еще и в том, как ты ими распоряжаешься. Но все попытки моего правильного, рационального распоряжения своими финансами заканчивались иногда в одно мгновение, когда я совершала какую-то необдуманную покупку, вкладывала средства в какие-то ненужные вещи.

Было что-то непонятное в моих отношениях с деньгами. Были какие-то механизмы, правила отношений с ними, которых я не знала. Были какие-то закономерности в том, как строятся эти отношения, которых я не понимала.

И настойчивое желание разобраться в этой сфере жизни, понять все механизмы и правила, привело меня к пристальному изучению этой сферы. Я ответственно и скрупулезно – как делала то, что мне было интересно, – стала изучать всю информацию, которую только могла найти в то время в книгах, о деньгах, отношениях с ними.

Я ходила на семинары, хоть как-то связанные с этой темой. Я много училась в то время, повышая свою квалификацию психолога, психотерапевта, и каждый раз использовала любую возможность поговорить на эту тему с ведущими семинаров и тренингов.

Я сама в то время уже вела небольшие семинары и тренинги о психологии успеха. И в один из них я включила короткий блок, посвященный деньгам как выражению, как символу успеха.

Я выделила для этой темы два часа, но каждый раз, «трогая» эту тему, начиная говорить о деньгах, мы с группой уходили в обсуждение на три, четыре, пять часов. Я увидела в людях огромный интерес к этой теме. Я увидела, сказала бы даже, болезненный интерес к этой сфере нашей жизни.

Вопросы, которые мучили меня долгие годы, звучали у других людей так же эмоционально. Это был всеобщий вопрос: что же такое эти деньги? Почему их все время не хватает? Почему они так быстро уходят? Что нужно делать, что нужно изменить в себе или своем отношении к ним, чтобы они уже просто были – всегда, в достаточном количестве?

Этот яркий интерес к сфере денег и помог мне создать отдельный тренинг, посвященный нашим взаимоотношениям с деньгами. Полноценный двухдневный тренинг, целиком направленный на изучение этой сферы, поиск всех скрытых правил, механизмов и закономерностей, объясняющих успех в сфере взаимоотношений с деньгами.

Именно с того момента – когда я начала проводить этот тренинг, обсуждать эту тему, исследовать ее с другими людьми, с разными группами людей – и началось складываться полноценное видение всей этой сферы жизни, всех механизмов нашего с ней общения.

Все мои знания, понимания, которые я уже приобрела за годы своего пристального внимания к этой сфере, профессионального ее изучения, соединились с опытом многих и многих

людей. Людей, разных по возрасту или социальному положению, с разным жизненным опытом. Потому что каждый участник тренингов проходил свои уроки в отношениях с деньгами, имел свой уникальный опыт. Причем имел как негативный опыт общения с деньгами, выраженный в недостатке наличных, их потере, иногда – в крахах, даже трагедиях из-за денег, так и позитивный опыт, когда получалось создавать или привлекать в свою жизнь потоки денег, удавалось правильно с ними обращаться.

Группы сменялись группами. Каждый тренинг вносил что-то новое в понимание механизмов и правил обращения с деньгами. На каждом тренинге мы рассматривали какие-то отдельные стороны, грани этих отношений. И каждый тренинг становился все глубже и интереснее. Потому что от простых, видимых правил и механизмов, от простых навыков в обращении с деньгами мы перешли к пониманию более глубоких, скрытых неосознанных программ, которые работают в наших отношениях с деньгами, по-настоящему определяя весь наш успех или все наши неудачи в этой сфере.

На протяжении двенадцати лет, пока я проводила этот тренинг, шел анализ скрытых механизмов, лежащих в основе наших отношений с деньгами. Отношений, лежащих в основе создания достатка, стабильности в сфере денег.

Богатейшая россыпь фактов, их тщательный анализ и вся наша углубленная работа на тренингах позволили перейти к пониманию более глубоких и более высоких правил и закономерностей, лежащих не только в основе наших отношений с деньгами, но и вообще – в основе нашего жизненного успеха, благополучия.

Теперь каждый раз, начиная вести этот тренинг, я говорю его участникам:

– Это тренинг о деньгах. О наших с ними отношениях. Но этот тренинг – не только о деньгах. И даже, скорее, не о деньгах, а о вещах гораздо более важных, чем деньги.

Это в первую очередь тренинг о нас самих – кто мы есть, чего мы стоим, сколько мы стоим, на что мы можем претендовать. Ведь деньги – это всегда отражение, выражение того, как человек оценивает себя, на что он соглашается, какую цену себе заявляет.

Это тренинг нашей ценности и нашей стоимости, с которыми мы выходим в жизнь, идем в каждую сферу нашей жизни. И каждая сфера нашей жизни отражает нас самих, таких, какие мы есть.

Этот тренинг обо всей нашей жизни. Именно в сфере наших взаимоотношений с деньгами всегда ясно видны результаты, потому что они выражены реальными цифрами. То, что в других сферах трудно измерить, выразить количественно – в этой сфере отражено четко. И осознание себя, своего успеха в этой сфере поможет нам более реально увидеть положение дел во всех других сферах жизни.

Этот тренинг о нашем мышлении, которое может помочь нам создать изобилие – или недостаточность, ограниченность в нашей жизни.

Причем изобилие или недостаточность не только в деньгах, а во всех ее сферах жизни, начиная от отношений на работе, в семье и завершая здоровьем и душевным покоем.

Этот тренинг – возможность изменить свое мировоззрение, мировосприятие, изменить свое мышление, сделать его действительно изобильным, позитивным мышлением большого, достойного человека...

Материалы многих и многих тренингов позволили мне написать книгу «Ты и твои деньги», которая была издана восемь лет тому назад, потом была опубликована в несколько измененном варианте в двух книгах – «Стань богатым, думай как богатый» и «Подружись с деньгами».

Эта книга – новая редакция изданных книг. В ней сохранен весь использованный ранее материал и она дополнена многими интересными находками. В ней много нового, изменены

акценты, она стала, на мой взгляд, гораздо глубже и интереснее. Она более осмысленная, осознанная и проработанная.

Эта книга – результат многих лет анализа и работы над сферой наших отношений с деньгами. Она – результат и моих изменившихся отношений со сферой финансов. Потому что на смену нестабильности и ограниченности в мою жизнь вошли стабильность, спокойствие, достаток, осознание своих возможностей в сфере создания, сотворения денежных потоков.

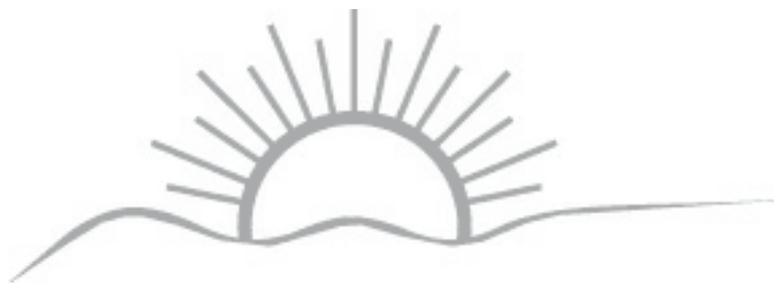
На своей собственной жизни я увидела, как работает перемена в способе мышления, как изобильное, свободное от ограничений и рамок мышление реально создает в жизни изобилие и достаток.

И я вижу это – реально – в жизни многих людей, прошедших тренинг и выбравших новое, изобильное мышление как способ мыслить и творить результаты в своей жизни.

Искренне желаю тебе, читающему эту книгу, таких же щедрых, добрых, изобильных перемен к достойной жизни!

Верю, что эта книга поможет тебе на твоём пути!

Глава 1. Система убеждений о деньгах



Что мы думаем о деньгах?

«Жизнь есть то, во что ты веришь» – под таким девизом выходит эта серия книг. Именно эту фразу я чаще всего говорю участникам тренингов.

Жизнь есть то, во что ты веришь.

Жизнь такая, какой ты ее создаешь согласно своим верованиям и убеждениям. Они – твои представления и убеждения, выраженные в некой словесной формулировке, – являются командами твоему подсознанию для воплощения в реальность.

Часто, говоря о работе подсознания, я сравниваю мозг с мощным, первоклассным компьютером, чьей задачей является добросовестное, качественное выполнение наших команд, которые мы ему задаем. И эти словесные команды всегда принимаются к исполнению, исходя из того, как они сформулированы, на что направлены. Наш внутренний компьютер фактически всегда говорит нам «да!» на каждую нашу заявку, команду, указание.

Например, ты говоришь «компьютеру»: «Я ищу и нахожу деньги. Я создаю деньги», – и это является командой для «компьютера». И он начинает искать варианты решения этих задач. Направляет нас на совершение каких-то действий, нацеленных на поиск возможностей получения денег.

Так же, как и опасливая мысль «Деньги кончатся», воспринятая подсознанием как задача, включает некие программы поведения, направленные на решение этой задачи. Мы сделаем ненужные траты или доверим деньги тому, кто их не вернет, или просто потеряем их, нечаянно выронив кошелек, – вариантов может быть огромное количество, но результатом будет одно – деньги действительно «кончатся». Подробно эта тема – как работает наше подсознание, выполняет наши по большей части неосознанные программы – отражена в книге «Мысль творит реальность».

Большинство наших задач, команд, которые мы даем нашему подсознанию, – неосознанны. Но независимо от того, осознаем мы их или нет, мозг качественно и ответственно принимает их к исполнению.

Наши верования, убеждения, представления, наши мысли и команды относятся к разным сферам жизни. Каждая сфера нашей жизни наполнена представлениями о ней, какими-то убеждениями, постулатами, которые и творят ее такой, какой мы ее видим, и создают то, во что мы верим.

Представления о мужчинах – ужасны они или прекрасны, щедры или жадны, добры или злы, способны ли они понять женщину или им это не дано – уже формируют образ мужчин, который и является неосознанным запросом на привлечение в нашу жизнь именно таких мужчин, в каких мы верим.

Брак – хорошо это или плохо, трудно или легко, свобода это или рабство, близость или одиночество вдвоем? Эти представления будут способствовать созданию именно такого брака, таких отношений.

Работа – легка она или трудна, есть ли возможность ее получить или это невозможно, радость это или обуза, творчество или рутинка? Выбор думать так или иначе создаст именно такую работу.

В нашем внутреннем компьютере как бы находятся папки с файлами. Каждая папка относится к отдельной сфере жизни. А файлы отражают какие-то представления, верования об этой сфере жизни.

На тренингах, каждый из которых посвящен определенной сфере жизни, я предлагаю участникам устроить ревизию определенной папки – посмотреть, какие верования и убеждения есть у нас об этой сфере жизни.

На протяжении многих лет, проводя тренинг «Деньги», мы с участниками изучали эту сферу жизни. Изучали в первую очередь наши мысли и верования о деньгах. Мы поднимали некие пласты скрытых в нас убеждений и представлений, которые часто нами не осознаются, но, тем не менее, являются нашими действующими программами по привлечению – или отпугиванию – денег. Мы рассматривали всю систему убеждений о деньгах, чтобы увидеть, как она работает.

И наша задача в этой книге – вытащить, достать на поверхность наши неосознанные представления о деньгах, открыть их, пересмотреть их с позиции нужности, эффективности в нашей жизни. После такой ревизии мы сможем освободиться от ненужных, ограничивающих нас убеждений и представлений, являющихся препятствиями между нами и изобилием, достатком. И мы сможем создать новые, эффективные для нашей жизни убеждения и верования.

Нам необходимо провести работу по осознанной чистке старой системы убеждений. Иначе старые, неосознанные убеждения будут продолжать в нас жить, работать и создавать – опять и опять – недостаточность, безденежье, потери денег.

Что мы думаем о деньгах? Чем наполнена эта папка в нашем внутреннем компьютере? Каким неосознанным командам наш мозг говорит «да!» и добросовестно их исполняет? Дают ли эти команды возможности создавать в нашей жизни изобилие, легкость, радость или создают недостаток всего – денег, клиентов, сил, энергии?

С этих вопросов мы и начнем изучение этой удивительной, волнующей и такой противоречивой сферы – деньги.

Противоречивая сущность

– Что для тебя деньги? Какие ассоциации у тебя со словом «деньги», что такое деньги в твоей жизни? – спрашиваю я участников тренингов и получаю шквал ответов.

– Деньги – это радость. Это свобода. Это возможности делать все, что ты хочешь. Это независимость от всех. Это возможность помогать другим. Это взрыв эмоций. Это стабильность. Это мерило успеха. Это сам успех.

Деньги – это напряжение. Это головная боль. Это постоянные проблемы. Это бессонница и тяжелые мысли. Это тяжкий труд. Это зависимость. Это несвобода. Это – рабство.

– Как же так, – спрашиваю я участников, – деньги – одни и те же деньги – в твоей жизни наполнены таким разным смыслом, имеют такие разные и такие противоречивые характеристики! Какой-то странный персонаж эти деньги, если они одновременно являются свободой и рабством, возможностями и ограничением.

– Ну, правильно, – всегда говорит кто-то. – Когда они есть – это радость и свобода. Как только ушли – головная боль и зависимость, несвобода и ограничения.

– Тем более, – говорю я, – какой это странный персонаж – деньги. Когда он рядом – он хороший. А когда уходит от нас – сразу становится плохим. Представь себе, что твой ребенок, когда он рядом, вызывает у тебя самые лучшие ассоциации, а уйди он куда-то погулять или к кому-то в гости – тут же становится плохим...

Я часто обращаю внимание участников на это наше неоднозначное, очень противоречивое отношение к деньгам, в котором мы колеблемся от любви к ним до ненависти. В котором у нас нет ровного, спокойного, стабильного отношения к этой сущности – «деньги». Такого, как должен вызывать, например, ребенок или любимый мужчина, которого ты любишь независимо от того, рядом он с тобой или нет.

И это противоречивое отношение к деньгам – только часть нашего противоречивого, очень неровного и неоднозначного отношения к ним.

Деньги – это то, что мы очень ценим. И при этом – мы можем дать их в долг человеку, на честность которого вряд ли можно положиться, или бездумно вложить в какой-то ненадежный проект, в котором они пропадут.

С одной стороны деньги нам безумно важны, потому что их наличие или отсутствие делает нас счастливыми или несчастными. С другой – мы скромно называем свою стоимость при приеме на работу или уменьшаем цену товара, которым торгуем, лишая себя возможности больше зарабатывать.

Мы хотим денег, мы мечтаем о них, но иногда с такой легкостью проходим мимо возможностей их заработать или не стоим за свои деньги, не требуем своей зарплаты или обещанной премии, не возвращаем свои деньги, данные в долг.

Мы зарабатываем их с трудом, тратя на их получение много времени, жертвуя ради них личными отношениями или собственным здоровьем, а потом можем спустить их в одно мгновение.

Мы их ценим и хотим – но не наклонимся, чтобы поднять лежащую на дороге монету.

Сколько раз я сама сталкивалась с этим противоречивым отношением к деньгам, приглашая людей пройти тренинг «Деньги».

– У меня нет на это денег, – часто отвечали мне.

– Но именно для того, чтобы понять, почему у тебя нет денег на важные для тебя вещи, чтобы понять механизмы наших взаимоотношений, и надо идти на тренинг, – говорила я. – И если ты не находишь деньги, чтобы овладеть грамотными приемами взаимодействия с деньгами, тогда насколько важны тебе деньги, насколько важен для тебя успех в сфере денег?! Ведь на что-то важное, нужное тебе, например новые сапоги или квартплату, ты находишь деньги?..

Но часто именно так противоречиво мы и относимся к деньгам: это очень важно для меня, но с другой стороны – это совершенно неважно.

А сколько противоречивых чувств мы испытываем по поводу денег!

Радость, восторг, наслаждение, прекрасное настроение, полет, ощущение своей силы и возможностей, надежда, уверенность – когда деньги приходят в нашу жизнь.

Раздражение, напряжение, злость, обида, отчаяние, плохое настроение, ссоры, конфликты – когда деньги нас покидают.

Деньги – это действительно очень интересный персонаж, заставляющий нас испытывать противоречивые чувства, совершать противоречивые поступки, вызывающий наше противоречивое отношение к ним.

И это не все его особенности.

Персонаж, обладающий волей

Каждый раз, говоря с участниками тренинга о деньгах, об их удивительной способности влиять на нас, о разном воздействии на нас их прихода или ухода, я ловлю себя на том, что мы говорим о каком-то реально существующем, живом персонаже – Деньги.

Это действительно так. Мы так думаем:

«*Деньги кончились*».

«*Деньги ушли*».

«*Деньги еще не пришли*».

«*Деньги стороной обходят*».

«*Деньги свалились на голову*».

«*Деньги до добра не доводят*».

«*Деньги утекают сквозь пальцы*».

«*Деньги улетают на ветер*».

«*Деньги исчезли без следа...*»

Деньги в нашей жизни действительно проявляются как живой, действующий персонаж. Вернее, в наших головах существуют такие представления о деньгах.

Как будто они сами ходят. Причем сами, независимо от нас – приходят, когда хотят. Сами, когда хотят, уходят. И они могут кончиться и больше не появиться. Могут уйти и не вернуться. Есть деньги, самостоятельные деньги, которые живут своей жизнью.

А где же ты, я, каждый из нас? Нас нет.

Это именно так, как бы это ни было грустно. Если ты вспомнишь свои типичные мысли о материальном благополучии, ты увидишь, что в них все время говорится *о деньгах*, их поведении. Но в этих мыслях ничего не говорится *о тебе*. О твоём руководстве деньгами.

И очень много представлений, в которых деньги – это что-то важное, деньги – это что-то сильное, деньги – это что-то действующее, оказывающее влияние.

Деньги – персонаж, обладающий своей волей, желанием, поступками, решениями. Мало того, персонаж, обладающий своей удивительной властью над нами.

Персонаж сильного влияния

Деньги выбивают нас из колеи. Они отравляют нам жизнь.

Одних людей деньги поднимают, делают сильнее, других – портят, ожесточают, делают равнодушными.

Они могут сделать нас стабильными и уверенными, а могут – маленькими, дергаными, суевливыми.

Деньги влияют на нас.

Если мы проанализируем свою жизнь, мы увидим реальное проявление этого влияния.

Вот они пришли – и мы испытываем радость: деньги пришли! Они принесли нам ощущение уверенности, собственных возможностей. И жизнь наполняется радостью. Потом – бац! – деньги ушли, и настроение испорчено, уверенность пропадает и жизнь становится нерадостной.

Мы как бы зависим от наличия денег в нашей жизни. Именно наличие денег определяет и нас самих, и наше ощущение себя, и наше ощущение от жизни.

И не только само наличие денег влияет на нас. Влияет, конечно, и их количество.

Если у меня достаточно денег, то я спокойный, радостный, уверенный, полный энергии человек. И настроение у меня нормальное, и отношения с окружающими хорошие. И я иду по городу как хозяин жизни, захожу в дорогие магазины, что хочу покупаю, и жизнь мне кажется прекрасной.

Все это ощущение силы и возможностей присутствует во мне благодаря деньгам, их количеству. Как будто бы есть знак равенства между самооценкой и наличием этого платежного средства. И если количество денег уменьшается, то и настроение ухудшается, и силы, и уверенность, и энергия исчезают. И свободы уже нет, и отношения напряглись, появляется раздражение к партнеру, который не зарабатывает достаточно...

А когда деньги кончаются – и силы пропадают, и настроение на нуле. И желания идти куда-то уже нет. И взгляд продавщицы в магазине кажется рентгеновским, как будто бы она понимает, что у меня нет денег. И жизнь кажется несправедливой. И мир кажется чужим и враждебным. И появляется раздражение к людям, имеющим деньги, – «паразиты, ходят с деньгами, жируют».

И получается, что деньги имеют огромное влияние на меня.

Деньги определяют меня, мою уверенность.

Деньги определяют мое настроение.

Деньги определяют мои отношения с людьми.

Деньги меня делают.

Деньги мной командуют.

Получается, что деньги в моей жизни больше хозяева положения, чем я сам.

Потому что деньги в большей степени, чем я сам, определяют и мое настроение, и мою уверенность, и мои отношения с окружающими. Они в большей степени командуют моим настроением, моим чувством покоя, уверенности, стабильности.

Деньги распоряжаются мной, моей жизнью.

Да, даже моей жизнью они распоряжаются. Потому что, когда я в отчаянии из-за недостатка денег, когда у меня испорченное настроение – я это переношу на весь белый свет. И достается всем: и ребенку, который под руку подвернулся, и партнеру, который не обеспечивает меня всем необходимым. И дома все из рук валится. И на работе напряжение. И общаться ни с кем не хочется.

Вот и получается, что деньги имеют надо мной такую власть, что могут портить жизнь.

Вот такой вот расклад сил существует в наших представлениях!

Тот не владеет богатством, кто позволяет богатству овладеть собой.
Бенджамин Франклин

Персонаж особой важности

Столько важности мы придаем деньгам.

Столько значения мы придаем деньгам.

Столько власти над нами мы им даем.

Но почему мы даем им столько власти? Почему мы придаем деньгам такую важность?

– Почему, когда в доме кончается сахар, никто не переживает, не напрягается, не впадает в депрессию? – спрашиваю я участников тренинга. – Почему человек в такой ситуации просто говорит: «Сахар кончился, надо завтра купить, зайду завтра в магазин или на рынок». Или идет к соседке с чашкой и берет у нее чашку сахара, легко и без напряжения. Но почему, когда кончаются деньги, все происходит по-другому: и мысли другие, и настроение, и к соседке с такой легкостью не пойдешь. Почему?!

– Но это же деньги! – отвечают мне. – Это не сахар, не картошка, не сигареты, которые можно стрелнуть у соседа. Это ДЕНЬГИ!

И так слышна в этих ответах, в самой интонации вся важность, которую мы придаем деньгам.

Деньги в наших представлениях – это что-то очень важное.

Это что-то очень ценное.

Это средство для существования.

Это возможности и свободы.

Это то, от чего, в нашем представлении, зависит жизнь.

– Что же за персонаж такой – деньги, если они имеют такое огромное значение для нас? – спрашиваю я. – Почему их приход улучшает наше настроение, дает уверенность в себе и своих силах, дает нам ощущение легкости, комфорта, а их уход – уносит все это с собой, ввергая нас в отчаяние, тоску, тяжесть и дискомфорт? – спрашиваю я участников тренинга. – Не кажется ли вам, что это какой-то удивительный персонаж – деньги, – когда они вот так вот взяли, пришли – и наполнили нашу жизнь радостью, силами, уверенностью, а потом ушли – и унесли с собой радость, наполненность, уверенность, оставив нам плохое настроение, усталость и тоску?

– Деньги – это же энергия, – говорит кто-то, – вот и получается, что они приходят и наполняют нас своей энергией, а уходят – опустошают нас.

– Да, деньги – это энергия, – соглашаюсь я. – Это энергия. Иногда – созидаящая, когда она к нам приходит. Иногда – разрушительная, когда покидает нас, оставляя нас пустыми. Но только – где тогда *моя собственная* энергия, где *моя собственная* вера в себя, *мое собственное* настроение?

Деньги делают нас наполненными, нужно это признать. Именно поэтому они так важны для нас.

Но только где же мы сами? Где наша собственная важность? Где наша значимость? Где наше руководство и власть над деньгами?

Нас нет. Нет в наших головах, к большому сожалению, таких же ясных и четких убеждений о собственной важности, значимости, главности.

И это еще один из перекосов, неравенств, существующих в наших отношениях с деньгами.

Представление о важности денег в сочетании с представлением о неважности себя.

От меня не зависит...

Практически на каждом тренинге, независимо от его темы, мы приходим к осознанию того, как мало в нас представление о нашей высокой важности, значимости, о нашей ценности, главности нас в нашей жизни, о нашей величине и ответственности за нашу жизнь.

Зато «маленькость», скромность, неценность – самые распространенные категории личностных качеств, воспитанные у нас социумом. Как редко люди говорят:

- Я главный.
- Я важный.
- Я все решаю.
- Я определяю все в своей жизни.
- От меня зависит все в моей жизни.
- Но так часто звучит в нас обратное:
- От меня не зависит.
- Я ничего не решаю.
- Я ни при чем.

Обсуждая эту нашу «неважность» в нашей жизни, я спрашиваю участников:

– Почему нам так нужна энергия денег для нашей наполненности? Почему нам так нужны деньги, чтобы чувствовать себя уверенными, значимыми, ценными? Зачем нужна нам эта чужая энергия?

И ответ напрашивается сам собой:

– Потому что нам недостает своей собственной энергии. Своей уверенности. Своего чувства собственной значимости, своего чувства собственной ценности и главности в жизни.

И так видна эта недостаточность в нас собственной силы, уверенности, смелости, ответственности, так ярко проявляется это мощное скрытое убеждение «от меня не зависит», когда мы на тренинге говорим о том, чего мы боимся в сфере отношений с деньгами.

- Боюсь, что деньги могут пропасть.
- Боюсь, что деньги могут украсть.
- Боюсь потерять деньги.
- Боюсь остаться без денег.
- Боюсь, что деньги кончатся и не появятся.
- Боюсь, что дам в долг, а деньги не вернут.
- Боюсь потерять работу. Боюсь, что уволят, сократят.
- Боюсь, что не найду клиентов.
- Боюсь – заболею и останусь без средств к существованию.

– Страх – место, где нет тебя, – часто говорю я участникам тренинга. – В каждом таком страхе нет признания собственной ответственности, есть признание своего бессилия. Есть приписывание могущества кому угодно – деньгам, людям, обстоятельствам, случайностям, но не самому себе.

Страх – это всегда разговор о ком-то или о чем-то, кто сильнее тебя, важнее тебя. Но именно потому мы и боимся чего-то, что забываем о своей собственной роли, ответственности, силе, способности решать, действовать. И огромное количество страхов, связанных с деньгами, просто и ясно показывает нам – до какой степени мы не берем на себя эту ответственность. Насколько мы забываем, кто главный в нашей жизни.

Часто, обсуждая наши страхи и услышав, например: «Я боюсь остаться без денег», – я говорю:

– Но почему ты так боишься остаться без денег? Это же от тебя зависит – будешь ты иметь деньги или нет!?

– Ну да, – неуверенно отвечает человек. – Вроде от меня...

– Но тогда – чего ты боишься, если все зависит от тебя?!

– Ну, мало ли чего... – неуверенно отвечает человек. – Вдруг заболею и не смогу зарабатывать...

– Но твои близкие, твои дети – разве они тебя не поддержат?

– Ну кто их знает, может, поддержат, а может – и не поддержат.

– Но это же от тебя зависит – создать такие отношения с близкими, чтобы они хотели тебя поддерживать.

– Ну, вроде от меня...

Но столько сомнения слышится в этих словах, как и в словах других участников обсуждения, которые говорят о своих страхах – потерять работу, не найти работу как источник денег.

– Нет, конечно, это от меня зависит – выберут ли меня для сокращения или оставят, когда надо будет кого-то сократить на работе.

– Да, конечно, это от меня зависит – поиск работы и то, как я там себя зарекомендую...

Но нет уверенности в этих словах. Нет уверенности в собственной ответственности за все, что с нами происходит. Нет в наших мыслях роли творца. Нет в наших представлениях о себе образа человека, который привлекает, создает деньги. Который ведет себя как *главный* в отношениях с ними.

Но если не ты главный, то кто же?

Деньги берут на себя эту главенствующую роль.

И получается, что не я хозяин положения в отношениях с деньгами.

Не я главный в наших отношениях.

Деньги – главнее меня.

Деньги – значимее меня.

Деньги важнее, чем я.

Деньги для меня значимей, чем я сам для себя.

Но если мы уступаем деньгам власть и главенствующую роль, если мы не управляем деньгами или управляем так безответственно, то как мы сможем создать в своей жизни стабильность, обеспеченность, денежное изобилие?

Как можем мы создать жизнь, которую хотим *мы*, а не такую, как решат за нас деньги?!

Персонаж со знаком минус

Деньги портят людей. Деньги развращают. Кто этого не знает?

Люди начинают заноситься, когда у них много денег.

Люди становятся высокомерными, чванливыми.

Люди становятся жадными, холодными, бездушными, черствыми.

Люди становятся злыми, завистливыми, жестокими, когда у них нет денег.

Деньги – это то, что может разрушить тебя самого, твои отношения с людьми.

Как говорят: хочешь потерять друга – дай займы.

Люди идут на преступление ради денег.

Люди идут вразрез со своей совестью, поступаются своими принципами из-за денег.

Люди продают себя за деньги.

Люди предают себя и других из-за денег.

Люди кончают жизнь самоубийством из-за денег, не в силах перенести их отсутствия, долги, разорение...

Такие вот есть представления о деньгах. Представления ошибочные, очень спорные. Но – распространенные. Представления, которые говорят о деньгах как о *плохом* персонаже, плохом и опасном. Особенно если деньги – большие.

Именно большие деньги вызывают больше всего нареканий. И портят они, и разрушают, и убивают из-за них, и предают. А если я хочу иметь много денег, то тогда я должен за это заплатить чем-то плохим. Ценой предательства, лишения, измены своим принципам.

Мало того – деньги еще так трудно зарабатываются. Надо горбатиться, надо кровью и потом зарабатывать. Надо жертвовать чем-то ради зарабатывания денег: временем или здоровьем, личной жизнью или отдыхом.

И опять, посмотри, какое парадоксальное отношение у нас к деньгам.

Мы относимся к ним, как к злу, как к сущности, за которую нас могут убить, обидеть, которая нас может испортить, – и мы любим деньги.

Но можно ли любить деньги, если ты считаешь их грязными, опасными, плохими? И можно ли вообще хотеть денег, когда знаешь, что они опасные, грязные, что за них могут убить и что они могут испортить тебя или твои отношения с людьми? И захочешь ли ты получить большие деньги, когда понимаешь, какой это риск – связаться с таким «плохим», разрушительным персонажем!

В наших представлениях деньги – это что-то суровое, тяжелое. Очень неприятный какой-то персонаж – эти деньги! И как только с такой отрицательной сущностью можно строить хорошие отношения?!

И тем более – как можно такой вредной, неприятной сущности давать над собой власть?!

Мало того, этот «плохой», но такой необходимый персонаж имеет еще вредную привычку – кончаться!

Деньги – это что-то ненадежное. Нестабильное.

И вот это представление о возможной «кончине» денег и придает им еще большую важность.

Персонаж, который может «кончиться»

Это действительно звучит серьезно для большинства людей – «деньги кончаются».

Такое «окончание» денег – это очень серьезно, учитывая то, какое влияние они на нас оказывают. Ведь когда деньги кончаются и проявляются все негативные последствия их «окончания» – настроение испорчено, уверенность пропала, отношения напряглись.

Всего на всех не хватит, потому что всех много, а всего мало.

Реплика из КВН

Я умышленно написала в кавычках слово «кончаются». Потому что само это представление о конечности денег достаточно иллюзорное, спорное.

Деньги не могут закончиться: их слишком много в мире, чтобы они закончились. Они заканчиваются в наших кошельках или карманах. И, казалось бы, почему бы нам в случае такого временного их «окончания» не сказать просто:

– Пойду завтра заработаю побольше, я знаю место, где можно заработать, еще я знаю, где можно взять, и я знаю, кто мне может дать...

Потому что нет у нас такого *легкого* представления о наличии денег, об изобилии денег и возможностях их получить. Нет представления о легкости их получения. Но есть представление об ограниченности количества денег. О конечности. Есть представление, что денег не хватает. Их не хватает на всех, их не хватает на тебя. Есть представление в наших головах – что деньги конечны. Что они вообще могут кончиться и не появиться.

И это представление о конечности, ограниченности количества денег, об ограничениях в их достижении отражает типичные представления людей вообще – о мире, в котором все конечно, все ограничено, всего мало.

Денег мало, на всех не хватит.

Нормальных мужчин мало, на всех не хватит.

Работы мало, на всех не хватит.

Счастья мало, не всем достанется.

Это картина о плохом, недостаточном мире, в котором всего мало, всего не хватает и все кончается.

Это картина о несправедливом мире, в котором не бывает все хорошо, обязательно что-то должно быть плохо. И если что-то появляется, то обязательно что-то исчезнет.

И все в этом мире трудно и тяжело и просто так не дается. Все надо заработать тяжелым трудом – и деньги, и любовь, и счастье. Всего надо добиваться. Все надо выстрадать.

И все эти представления – напряженные, серьезные, тяжелые.

Эти представления об ограниченном, недостаточном, несправедливом мире тоже придают такую важность деньгам.

Поэтому так важно их получить. И так важно их удержать.

С такими представлениями мы сами всегда будем беспокоиться о деньгах, будем придавать им особую важность, позволяя тем самым влиять на нас, наше состояние – и на всю нашу жизнь. Влиять – разрушая и ухудшая жизнь во всех ее сферах.

Пока в нас существует такое отношение к деньгам как к чему-то глобально важному – мы так и будем жертвами денег. А они будут нами распоряжаться.

Пока в нас существует такое отношение к деньгам как к чему-то высокому, необходимому, крайне важному, как к богу под названием «Деньги» – мы и будем жить в постоянной зависимости от них, под их влиянием, в их власти.

Мы будем их рабами, а не хозяевами.

**И согласись – мы не можем им этого позволить.
И мы не можем этого позволить *себе!***

Итог

Все смешалось в наших головах.
Все перепутано местами.
В наших представлениях присутствует безмерная значимость денег.
И маленькость, незначимость человека.
В наших представлениях деньги имеют власть над нами и влияние на нас.
А не мы главенствуем над ними.
В наших представлениях деньги определяют в нашей жизни наше настроение и чувство значимости, нашу самооценку и нашу стабильность.
А от нас это не зависит.
Все перепутано...

Деньги в нашей жизни ведут себя как собака, которая не признает хозяина.
Которая не подчиняется ему, считая себя главной.
Которая ведет себя как хочет: жует его туфли, валяется на его диване, писает на его ковер.
И это не собака такая плохая. Это хозяин дал ей такую власть. Не показал ей, кто главный.
Не указал ей ее места.

А все в этой жизни ведут себя с нами так, как мы им позволяем.
Думаю, мы достаточно много уже позволили в нашей жизни кому-то что-то за нас решать.
И пришла пора поставить все на свои места.
Вернуть власть за свою жизнь себе. Указать, кто в доме главный.
Создать отношения, которые будут определяться нами – поскольку это наша жизнь.
Нам нужно пересмотреть эти старые, ограничивающие нас убеждения.
Нам нужно создать новую систему убеждений о деньгах, в которой все будет стоять на своих местах.

В которой большой и значимый «Я» будет творцом своей жизни.
В которой деньги будут прекрасным, добрым, щедрым партнером.
В которой не будет перекосов, а будет равенство и взаимное уважение.
Этому и посвящены книги: «Деньги: изобильное мышление» и «Деньги в твоей жизни».
Для того чтобы мы могли пойти по этому пути – пересмотреть всю нашу систему убеждений, – нам нужно еще глубже осознать, к чему приводит старая система убеждений.

Потому что это удивительное сочетание таких разных, противоречивых убеждений и представлений о самих деньгах, их плохости или хорошести, об их величине и власти, о нас, не обладающих такой величиной и властью, создает целый пласт нашего мышления, целые папки, наполненные файлами с негативными, разрушительными мыслями. И мысли эти, как ты уже знаешь, являются командами к действию, командами для воплощения в реальность.

Система убеждений о деньгах, которую ты только увидел, является постоянным пусковым механизмом для разворачивания целых программ нашего поведения, поступков, каких-то действий, которые отвечают задачам, поставленным в этих программах. Мы как бы вынуждены что-то делать или не делать. Обречены что-то делать или не делать, исходя из этих программ.

Я часто слышала на тренинге:

– Я сам уже давно увидел, что иногда совершаю по отношению к деньгам некие поступки, которым не могу найти логического объяснения. Я знаю, что надо рационально тратить деньги, но что-то регулярно заставляет меня избавляться от них. Я знаю, что нужно ценить себя и указывать другим свою стоимость, но что-то во мне выключает мою смелость, и на собеседовании я почему-то опять скромно мямлю, боясь назвать желаемую сумму денег. Что-то во мне работает, какие-то скрытые механизмы, и мне это не нравится...

Это действительно работает, как скрытый механизм, – наши неосознаваемые программы, определяемые всей нашей системой убеждений и верований о деньгах.

Мы подробно сейчас рассмотрим все возможные программы нашего поведения. В их основе лежат убеждения, основанные на недостаточности всего в мире, неглавности нас самих и на важности и ценности денег.

Надеюсь, что такой подробный перечень возможных программ поможет тебе увидеть работающие в тебе программы, их последствия в жизни.

Поможет сформировать желание изменить всю систему убеждений о деньгах, перейдя в режим достаточного, изобильного мышления.

Глава 2. Программы мышления недостаточности



Программа «получить»

Представление о ценности и важности денег в нашей жизни заставляет большинство людей стремиться получить (именно получить – не отдать, не делиться!) деньги, материальные блага, возможности.

И сама идея ограниченности мира, недостаточности в нем всего, что нужно человеку, заставляют людей быть направленными на постоянное получение.

В сочетании с представлением о самом себе как не важном, не главном – эти убеждения поддерживают постоянную потребность получить. Маленький человек в огромном и недостаточном мире и должен думать только о том, как получить для себя как можно больше.

Не зря современное общество называется обществом потребления. Нам все время мало того, что мы уже имеем. Нам нужно больше. Нам нужно еще и еще. Мы покупаем вещи и не можем «напокупаться». Одна вещь требует покупки другой вещи. Одна коллекция сменяется другой коллекцией. Мы никак не напитаемся возможностями получения.

Стремление получить распространяется не только на сферу денег, материальных вещей. Нам важно получить как можно больше поддержки, внимания, любви.

Мы хотим получить – потому что всем нам постоянно чего-то не хватает.

Не хватает, в первую очередь, – в голове, в наших представлениях. Потому что ограничивающие эти представления о недостаточности всего, что все заканчивается и на всех не хватит, – заставляют нас постоянно озираться по сторонам с мыслью, что и где можно (нужно! необходимо!) получить.

Даже отдавая что-то, люди думают о том, что они за это получат. Большинство людей ничего просто так не дают, не подумав о своей выгоде.

– А что мне за это будет? – расхожий вопрос нашего времени. – А что я за это получу?

Программа «Получить любой ценой»

Мысли о деньгах, о том, где их найти, как их привлечь, достать, заработать, получить – преобладают в головах людей. Их больше, они интенсивнее, чем мысли о любви или отдыхе, о творчестве или отношениях.

Потому что деньги – это что-то такое важное, основополагающее, что в системе ценностей занимает у большинства людей если и не главное, то одно из главных мест.

Поэтому их надо получить – любой ценой. Речь идет не о предательстве или убийстве (хотя многие люди делают и это!). Ради денег люди жертвуют своим здоровьем, уставая, выматывая себя, работая в напряженном режиме, без выходных, с нерегулярным или неправильным питанием.

Уже внутренний голос, голос тела говорит:

– Отдохни, у тебя нет сил, нет смысла в таком состоянии работать. Деньги того не стоят!
Но ум, напичканный страхами, отвечает:

– Деньги – это очень важно, пока я буду отдыхать – деньги кончатся, клиенты исчезнут. И человек продолжает работать, зарабатывать деньги, растрачивая свое здоровье.

Ради денег жертвуют отношениями – с мужчиной или женщиной, с детьми, с близкими людьми и друзьями: мне не до них – я деньги зарабатываю!

Как говорила одна молодая женщина:

– Сейчас мне даются деньги, но я чувствую себя такой несвободной. Меня купила компания на год вперед, это хорошо для моего материального положения, но я перестала жить, я перестала видеть ребенка, я перестала получать наслаждение от жизни, общаться с друзьями. Я забыла, когда я просто отдыхала, безмятежно хохотала. Я все время в работе, напряжении, обязанностях. Да, я получаю деньги, но какой ценой! И сама иногда думаю: что же это за ценность такая – деньги, когда я ради них так жертвую своей жизнью?!

Это реальность – ради денег, ради их получения люди жертвуют возможностью жить полноценной жизнью. Ради денег люди жертвуют собой – своими принципами, душой, ее чистотой.

Я помню, как в трудное для меня время знакомый мужчина предложил мне работу – принимать телефонные звонки в только что открывающемся Доме терпимости. Им нужен был профессиональный психолог, чтобы, общаясь с потенциальными клиентами по телефону, определить, насколько нормальные это клиенты, не опасно ли отправлять к ним девочек по вызову. Это была достаточно грязная и грешная работа, но за нее обещали хорошие деньги.

И я помню свое состояние, как трудно мне было сделать выбор в пользу своей души, принципов, – так нужны мне были деньги. И я чуть было не поддавалась на уговоры, но нашла в себе силы не идти против себя ради денег.

Сколько раз, обсуждая эту программу потребности в деньгах, жертвования ради них всем – жизнью, здоровьем, отношениями, – участники рассказывали об успешных, богатых людях, заплативших за этот успех и богатство собой.

– У него куча любовниц, вокруг него постоянно вьются красивые женщины, но никто его не любит, и он сам это понимает и никому не доверяет, чувствует себя используемым.

– Деньги у них есть, а счастья нет. На материальном уровне все хорошо, на уровне душевном – полный крах. Отношения напряженные, полно конфликтов. Некогда просто побыть собой и пожить в тишине, в спокойном ритме – они в постоянной гонке.

Но большинство людей даже не задумываются над этим выбором, даже не замечают, что делают выбор. Они просто зарабатывают, делают, хапают, получают деньги любой ценой, жертвуя собой.

Программа «Получить „на халяву“»

Если «всего не хватает» и ты не тот, от которого все зависит, то возможностью получить что-то, а уж тем более – получить *даром*, бесплатно, не прикладывая собственных усилий, надо воспользоваться.

Это то, что любит большинство людей – бонусы, скидки, подарки, призы. И мелкое (а иногда и крупное!) воровство, которое большинство людей и воровством-то не считают: так, просто взял то, что «плохо лежит»!

И на самом деле – как не взять то, что «плохо лежит»? При низком уровне собственной ценности, еще более низкой ценности душевной чистоты и при высокой ценности денег, вещей – такое «получение» стало нормой для многих людей.

Люди брали, берут и еще долгие годы будут брать все, что можно взять бесплатно (даже если это не очень и нужно – но если можно взять!).

На работе и в общественных местах берут все, что там можно взять: от бумаги, скрепок, календарей – до возможности за счет организации оплатить хороший номер в гостинице, или ужин, или выгодную для себя поездку.

В ресторанах и гостиницах берут столовые приборы, салфетки, пепельницы, халаты.

В поездах – постельное белье, чайные ложки, подстаканники.

В отелях, где питание включено и можно брать со шведского стола все, что угодно, в любом количестве, «количество» это иногда просто зашкаливает. Если есть возможность все попробовать, всего себе положить – и побольше, – то как можно отказаться от нее?! Можно еще с собой взять «про запас».

И сразу узнаёшь соотечественников по тому, как уносят они со шведского стола, припрятывая по карманам или в сумки баночки с йогуртом или джемом, пакетики с сахаром или сливками, – все, что можно прихватить «на халяву».

В одном из отелей для русских устроили отдельное, «ограниченное» питание: персонал устал контролировать этих «запасливых» клиентов и выгребать из тумбочек «притыренные» со шведского стола продукты.

Эта потребность – прихватить лишнее, взять «на халяву» – стала почти отличительной чертой нашего народа.

Программа «Не делиться с другими»

Людам, живущим в убеждениях недостаточности и ограниченности, сложно вообще делиться чем бы то ни было. Надо все держать при себе, чтобы не кончилось! Это – их стиль существования в мире.

– Они мне много надавали? Вот пусть мне сами дают! – так звучит разговор об отдавании для людей, живущих в подобных убеждениях.

– Почему я должен этим делиться с другими? Мне это самому надо! – заявляет человек. И даже там, где можно поделиться без урона для себя, – не делает этого.

Как говорила одна женщина:

– Восьмого марта никого поздравлять не буду, даже сообщения не буду посылать. Пусть сами меня все поздравляют!

Моя очень дальняя родственница, дальняя не только по родству, но и по жизненной философии – очень закрытая, нелюдимая, завистливая и жадная женщина, – однажды выразила суть всей этой программы (да и всего мышления недостаточности!) в простых словах.

Она была в гостях у моей мамы, и когда мама налила по рюмке и произнесла простой тост: «Ну, давай выпьем на здоровье!» – женщина вдруг задумалась и философски произнесла:

– Это что ж получается?! Это когда я говорю кому-то: «На здоровье» – получается, что я свое здоровье отдаю! Я же говорю – «на», то есть «бери здоровье!».

Мама сначала даже не поняла, о чем идет речь.

– Мы же пьем на здоровье. На твоё здоровье, на моё здоровье, чтоб на здоровье нам это пошло! – попыталась объяснить свой тост моя мама.

Но женщина была неумолима:

– Нет, так не пойдет. Так пить нельзя! И чего это я раньше про это не думала?! Это я, когда пью с другими, говоря им: «На здоровье!» – я им свое здоровье раздаю!

И она выпила со словами: «Для здоровья!»

И сейчас, когда она где-либо поднимает рюмку, то только со словами: «Для здоровья!» (а чтоб никому не досталось, чтоб только для себя!)

Вот так люди иногда и жадничают, не желая поделиться даже не деньгами или вещами, а на уровне слов, советов, помощи, поддержки, любви, внимания.

И хотя мы, взрослые, учим наших детей делиться с другими машинкой или конфеткой, мы учим всегда делиться тем, что есть в достатке. И сами мы делимся с другими советами, сигаретами, бутербродом. Но всегда – тем, чего самому достаточно, чем делиться не страшно, что не будет потерей.

На таком «приличном» уровне мы, воспитанные люди, делимся с другими. Легко поделиться тем, что ничего не стоит, что тебе самому не важно, а иногда и не нужно.

Но можем ли мы так же легко поделиться тем, что является ценным и важным для нас самих, но иногда – так важно и нужно другому человеку?

Делимся ли мы – щедро – поддержкой, любовью, деньгами, просто возможностями что-то получить? Так могут делать только по-настоящему большие, «изобильные» люди, которым чужда сама философия ограниченности, малenessи, конечности всего.

Программа «Уложиться в рамки»

Эта программа могла бы быть хорошей программой уважительного, грамотного отношения к деньгам, программой планирования расходов, если бы только в основе ее не лежали ограничивающие, рамочные представления о деньгах, их наличии, возможности их получения.

Нет ничего плохого в самом планировании расходов. Плохо только то, что мы занимаемся именно планированием расходования ограниченной суммы денег, а не потока денег. И нацелены на раскладывание денег по кучкам, а не на создание потока денег.

– Мне уже надоело перекладывать деньги из кучки в кучку. Только разложишь – опять не хватает! И надо одну кучку разрушать или все заново перекладывать, – всегда кто-то на тренинге рассказывает подобную историю.

– Но пока ты в этом неосознанном выборе – «раскладывать на кучки», – как можешь ты создать больше денег? – всегда спрашиваю я. – Ведь сколько сил и энергии уходит на то, как правильно разложить, чтобы на все хватило, на контроль над деньгами, на обдумывание: как на это можно прожить, на перекладывание из кучки в кучку!

Мы действительно всегда озадачены, как уложиться в ограниченную сумму денег, как купить нужную вещь в пределах этой суммы. Мы оттачиваем свое умение уместиться в рамки. Мы доходим до чудес фантазии, выдумок – как прожить на те деньги, которые есть.

Как из ничего приготовить еду? Как из старых вещей создать новую модель? Как на пятьсот рублей устроить день рождения? Как прожить на пять тысяч и еще отложить деньги на отпуск?

В этом умении жить с малым – мы дошли до высот. Но так ли мы умеем творить много?! Ведь у нас нет запроса на получение больших денег. У нас есть работа наших умов на растягивание маленьких денег.

Наше мышление не работает на создание изобилия. Не работает на поиск возможностей создавать безграничные потоки денег.

– Мы не умеем управлять деньгами, – часто на тренинге говорю я. – Все наше управление состоит в попытках контроля над деньгами. А это значит – часть денег отложить, а остальные деньги растянуть на как можно большее время. И тратить деньги на нужное. Но это не управление. Потому что в этом процессе нет программ на рост денег, на приток денег, на поиск и привлечение новых возможностей по созданию денег. Есть рамки – и есть задача: как прожить в рамках.

У большинства людей есть этот перекося. И наша задача – изменить направление нашего мышления с желания уложиться в рамки на создание обеспеченности, богатства, изобилия в нашей жизни.

Программа «Экономить деньги»

Если всего мало и на всех не хватает, если деньги могут кончиться и не появиться, если отсутствие денег так болезненно действует на меня и я попадаю в привычный и неприятный круговорот: портится настроение, исчезает чувство стабильности, начинается нервозность под названием «Где взять денег?», – то есть неосознанная задача удержать деньги, не дать им уйти.

И мы боимся тратить деньги. Мы жадничаем. Мы мучительно думаем: купить или не купить? Мы стараемся удержать деньги в руках или кошельках как можно дольше.

Воздержанность – это добровольная бедность.

Сенека

Мы стремимся как можно дольше не расставаться с теми деньгами, которые есть, и экономим, и отказываем себе или нашим близким в желаниях. И мы сберегаем деньги, но разрушаем мечты и желания. Потому что деньги – большая ценность для нас, чем мы сами или наши близкие.

Как сказал однажды один проголодавшийся мальчик, которому мама не разрешила поесть в кафе, мол, до дома дотерпишь:

– Тебе деньги дороже твоего сына!

И так правильно выразила эта фраза само понятие экономии.

Экономить – это значит вообще не купить то, что ты хочешь, или купить другое, подешевле – но опять не то, что ты хочешь.

Экономить – это выбрать услугу подешевле, продукты подешевле. Сделать ремонт подешевле. Купить одежду подешевле.

Экономить – это купить похуже качеством. Это купить «выгоднее»: вместо одной качественной вещи – три некачественные.

Экономить – это ценой своего здоровья, сил обходить рынок, ища более низкую цену. Или ценой времени (а время это забирается из отношений с близкими, из отдыха или возможности заняться своим увлечением) – ехать на другой край города, где этот товар может стоить меньше.

Экономить – это не уважать свои желания, силы, здоровье, время.

Но как при этом можем мы чувствовать себя ценными и достойными людьми?

Как, не чувствуя себя ценными людьми, мы можем создать много денег?

Программа «Экономить на себе»

Деньги – это ценность, их надо беречь, их надо уважать, их надо ценить.

А я – не ценность. Меня беречь не надо. Меня ценить и уважать не надо.

Исходя именно из этих убеждений, мы так часто думаем: «Это слишком дорого!» Вдумайся в эту мысль. Дорого для кого – для тебя? Ты что, столько не стоишь? Тебе деньги дороже, чем ты?

Но мы заботимся о деньгах, и не заботимся о себе.

Даже в своей семье большинство людей ориентировано не на себя, а на большую ценность других.

Мы зарабатываем деньги, содержим семью, делаем покупки. Но большинство этих покупок – другим. Мужу или дочке, бабушке или подруге на день рождения.

Это знакомо женщинам – когда покупаешь мужу носки, дочке колготки, потом подходишь к женским колготкам и думаешь: «Себе купить? Ой, дорого! Поношу еще старые. Я обойдусь. Потом куплю!» Мы на себе экономим.

Редко встречаются люди, которые действительно ценят себя, балуют себя, позволяют себе все. Это, как правило, богатые люди. Но не потому они так позволяют к себе относиться, что они богаты. Наоборот. Потому они и богаты, что так ценят себя, так относятся к себе.

В глазах других это часто расценивается как эгоизм, вызывая негативные эмоции и зависть: как можно столько денег тратить на себя?! И чаще всего простой человек начинает пересчитывать, исходя из своих рамок и необходимой ему «малости» – на сколько недель, или месяцев, или лет ему хватило бы денег, которые богатый так легко потратил на свой автомобиль или отдых. И в этом разница между богатыми и бедными людьми. Разница в размахе, разница в масштабах, в размерах ценности, в размерах той стоимости, которую заявляет о себе сам человек.

В нас действительно не сформировано представление о себе как о ценности. Иначе бы мы не ругали себя, что на себя потратили, и не ставили себя в последнюю очередь после всех по важности.

Вдумайся, как несправедливо это по отношению к себе: я сам создаю деньги – и я на себе же экономлю!

Но пока ты экономишь на себе, отказывая себе даже в мелочах, пока ты отказываешь себе в удовольствии, пока ты «обходишься» малым, не требуя большего, пока ты все время находишь кого-то, кому важнее и нужнее, – ты продолжаешь себя низко оценивать, ты заявляешь свою низкую стоимость.

Как рассказывала одна женщина:

– Ходили с подружкой по рынку, подошли к прилавку с колготками. И мне так стало жалко денег на дорогие качественные колготки! Я взяла за эти деньги целых три пары дешевых колготок, которые и на ноге смотрятся хуже и носятся плохо, вытягиваются. Но – три пары вместо одной! И даже гордость за себя почувствовала, как правильно деньги потратила. Только подруга этой гордости не одобрила:

– Ну и чего хорошего – будешь теперь ходить в этих дешевых колготках и чувствовать себя дешевой женщиной! Да еще три пары купила, чтобы подольше себя такой чувствовать!

– Но никто же не знает, что они дешевые, на них ценника нет, – пыталась отшутиться я.

А она сказала простую фразу:

– Главное, что ты это знаешь. Главное, что ты на себе сэкономила, значит – ты сама не считаешь, что стоишь хорошего. Тогда и жизнь так будет считать, и люди. Вот что твои дешевые колготки с тобой сделают!

Именно так и поступают многие люди – забывая о своей ценности, экономят на себе, только подчеркивая тем самым эту невысокую ценность.

Но откуда тогда к людям, которые так мало стоят, могут прийти большие деньги?

Программа «Рационально тратить деньги»

Эта программа – следствие все тех же представлений о важности и ценности денег, о том, что деньги могут кончиться и не появиться. Это один из вариантов попытки удержать деньги, растянуть их на более длинный срок.

То, что деньги надо расходовать рационально, – знает каждый из нас.

Но что такое рациональное расходование денег? Это когда я покупаю какую-то нужную вещь. Нужную в хозяйстве, нужную для жизни.

А нерациональное расходование денег – что это? Это когда я покупаю не то, что нужно, что было мною запланировано, а то, что захотелось.

Я думаю, в твоей жизни было множество таких ситуаций – планировал одно, а потратил на другое. Хотел накопить деньги на нужную вещь, но купил вроде бы ненужную, но которую вдруг захотелось. И большая часть денег ушла в никуда.

Каждый раз, обсуждая с группой, что же такое «правильное», рациональное расходование денег, мы приходим к одним и тем же выводам.

«Правильно», рационально тратить деньги – это покупать то, что запланировано, что продумано. То, что нужно, необходимо.

А неправильное, нерациональное расходование денег – это купить спонтанно, под действием сиюминутных желаний.

– Что же это получается, – спрашиваю я, – если я запланировала купить холодильник, а купила кофточку, которая мне понравилась, или симпатичные сапожки, которые подвернулись под руку, – это неправильно? То есть покупки для жизни, для хозяйства – это правильные покупки, а покупки для себя – любимой – неправильные? Получается, что все неправильные, нерациональные траты – это траты на себя, на удовольствие, на радость.

– Вот я и пытаюсь с удовольствием тратить деньги рационально, и ничего не получается... – говорит кто-то, и вся группа смеется.

Потому что невозможно тратить деньги рационально с удовольствием. Удовольствие – всегда нерационально.

Экономия – это расходование денег без получения от этого какого-либо удовольствия.

Арман Салакру

Но если мы так будем относиться к расходованию денег – на функциональное, на необходимое, а не на радость, удовольствие, – мы так и будем жить только с необходимыми вещами, безо всякого удовольствия и радости, которые могут нам дать покупки, исходящие из желания, из чувств, «из души».

И у нас будут находиться деньги только на необходимое. И это определит количество денег. Их хватит на необходимое. Но не хватит на то, чтобы жить в свободе желаний, радости. А ведь если мы и живем за чем-то, то, наверное, только для радости.

Вы сделали слишком бедны жизнью: а потому и хотите считать бережливость добродетелью.

Фридрих Ницше

Но – как у нас могут возникнуть деньги для радости, если мы не *планируем* деньги для радости, для удовольствия, для развлечения, если мы не думаем об излишках?

Эта программа также заставляет нас быть в рамках и ограничениях, не помогая нам больше зарабатывать, получать, жить в больших возможностях.

Программа «Отложить деньги»

Убеждение, что деньги – важный и ценный персонаж в трагикомедии нашей жизни, от которого зависит все – от нашего настроения до наших отношений с людьми – требует от нас всегда иметь про запас некую сумму наличных. И самый простой способ иметь про запас деньги – это отложить некую их сумму.

И мы откладываем деньги. Но на что мы чаще всего откладываем?

Мы откладываем на всякий случай. На черный день. На непредвиденные расходы. На старость. На похороны.

И наше желание отложить деньги «на всякий случай», на похороны или на черный день приведут именно к такому расходованию накопленных денег.

Так, не желая себе зла, мы программируем себя на неприятности, непредвиденные расходы на болезнь, несчастный случай, неожиданную смерть.

Если бы мы откладывали деньги на развлечения, на свободу воплощения своих желаний, на отдых, на творчество – мы сами помогли бы себе жить сейчас, в настоящем, в радости, развлечениях и свободе желаний.

Если бы мы откладывали деньги на счастливую старость, как принято во многих западных странах, это помогало бы нам жить достойно в преклонном возрасте.

Но большинство «откладываний» денег мы делаем с целью подстраховаться – пусть будут, мало ли что. Или – прямо направлены на некий негативный результат: болезнь, кризис, несчастный случай.

И лучше бы мы их не откладывали...

Кто боится бедности, тот не достоин богатства.

Вольтер

Есть еще одна причина, лежащая в основе этой программы. Нам часто нужны бóльшие деньги, чем мы имеем. Откладывание небольших сумм денег позволяет аккумулировать их в большие деньги.

Но откладывание не предполагает создание *новых* денег, не предполагает создание новых энергий на привлечение денег, новых идей, поиск новых возможностей.

Само слово говорит о том, что мы *откладываем* их из жизни, убираем их из взаимодействия, кладем в недействие.

Мы можем *создавать* деньги, *творить* деньги. А можем использовать старые источники денег, старые возможности.

Но откладывание – это не создание нового. Это разрушение старого, когда мы от целого откладываем небольшую сумму. И из таких мелких отложений пытаемся собрать большую сумму. Но только таким способом, в представлениях многих людей, можно накопить большую сумму денег.

Есть еще одна причина откладывания денег. Каждому из нас хочется иметь деньги для себя. Свои деньги, которыми ты свободен распоряжаться безо всякого чувства вины. Хочется иметь деньги, за которые ты ни перед кем не отвечаешь. Для этого и существуют записки – мелкие суммы, которые мы прячем от других, откладываем тайно.

И делаем мы записки, и прячем их друг от друга. И доходим до чудес изобретательности в том, как записать незаметно какую-то сумму денег. В том, как спрятать записку, чтобы она не попала никому в руки. И иногда в семьях супруги соревнуются в искусстве скрывать друг от друга записки. Или находить записки, спрятанные в самых диковинных местах: под стелькой туфли, в вазочке на книжной полке, в аптечке – в пустой коробке из-под лекарств.

И, согласись, все эти наши ухищрения «оторвать» мелкую сумму, спрятать мелкую сумму, найти припрятанную мелкую сумму – не от нашей величины. Не от масштаба. А от мелочности. Мелкости.

И как только с таким поведением, с таким мышлением можем мы хотеть и создавать в своей жизни большие потоки денег?!

Бедность не в кошельках. Она в умах.

Неизвестный автор

Программа «Накопить на всякий случай»

Недоверие к миру, страх, что закончатся средства к существованию, что исчезнет возможность зарабатывать, неверие в свои силы, ожидание беды – сочетание всех этих убеждений заставляет людей накапливать вещи, продукты, деньги. Заставляет не выбрасывать старое. Покупать впрок новое.

Я много раз наблюдала в семьях моих знакомых, друзей, как проявляется эта программа: «Ничего не выбрасывать, копить на всякий случай, вдруг пригодится!»

Я видела антресоли, забитые старой обувью. Старой – не то слово. Там были детские ботиночки выпуска 60-х годов, старые, ношенные. Но они хранятся. Зачем? Кому они могут пригодиться?

– Пусть лежат, – отвечали мне, – мало ли что?

– Мало ли что? – спрашивала я у хозяина ботиночек. – То есть, когда у тебя родится внук, ты думаешь, что не сможешь заработать на ботинки внуку? Поэтому ты это старье оставляешь?!

Но за этим нашим накопительством стоят действительно страшные убеждения: «Не смогу заработать! Может случиться что-то плохое. Надо быть готовым к неприятностям. Может, настанут такие времена, что и такое пригодится!»

Точно, настанут. С такими убеждениями – настанут! Ты сам себя готовишь к нищете и бедности. Ты программируешь себя на создание ситуации, когда ты будешь беспомощным, нищим и в ход пойдут эти старые нищенские вещи.

И в случае неприятностей ты не будешь брать на себя ответственность, искать выходы, находить возможности что-то изменить, ты не будешь создавать деньги, а потянешься к своим запасам, достанешь старые поношенные брюки и с облегчением скажешь: «Хорошо, не выбросили!»

Это так привычно для многих людей: в случае любых ожидаемых трудностей поскорее запастись продуктами – на всякий случай.

В ситуации любого экономического напряжения люди привычно тянутся на рынок, чтобы запастись продуктами. Так было во времена всех кризисов. Так было во времена всех слухов о грядущем подорожании.

И подорожание действительно случилось – не потому ли, что сами потребители создавали дефицит своими паническими закупками, превышающими необходимую норму?

Но как страшно освободиться от накопленного на всякий случай старья. А вдруг действительно – пригодится? Как можно расстаться со старыми привычками!

– Представь, что мы все это старье, которое нам жалко выбрасывать, в надежде, что пригодится, наденем и пойдем по жизни, – говорю иногда я. – Это и будет картинка нашего мышления. Это старье в наших головах.

И эта картинка должна побудить нас к переменам. К освобождению от страхов, от программирования себя на нищету. К созданию веры в себя и свои возможности.

Программа «Согласие с малостью»

Все наше желание сэкономить, уложиться в рамки, рационально тратить деньги приводит только к одному – к согласию с тем, что есть.

Ни в одной из вышеперечисленных программ нет желания большего, нет стремления расширить рамки, убрать границы.

Есть смирение, согласие с тем, что есть – и есть задачи – продолжать с этим жить.

Я помню себя в перестроечное время, когда у большинства людей начались денежные затруднения. Я работала школьным психологом, получала скромную зарплату. Цены начали расти, и мне приходилось ухищряться и стараться прожить на эту зарплату. Я действительно старалась! Я начала ограничивать себя во всем, в чем только можно. Искала, где можно купить дешевле, придумывала блюда из недорогих продуктов. Укладывание в рамки шло полным ходом!

Когда ко мне приходила приятельница, такая же жертва по жизни, смиренно принимающая все трудности и послушно старающаяся выжить в любых условиях, не пытаясь даже менять эти условия, – мы обсуждали трудное положение и хвастались, как здорово мы можем экономить, укладываться в рамки, выживать в сложной обстановке. Мы делились рецептами каких-нибудь дешевых блюд, тем, где можно купить продукты и одежду подешевле.

– Мы с тобой никогда не пропадем! – однажды гордо заключили мы. – Надо будет – и на сто рублей проживем!

Но в один прекрасный день я вдруг подумала: «Да откуда же ко мне могут прийти деньги, как же я могу больше получать, когда я только и делаю, что втискиваюсь в уменьшающуюся зарплату?! Денег становится меньше – и я подстраиваюсь! Их становится еще меньше – и я опять подстраиваюсь под эту сумму! Как же я могу получать больше, когда я ничего не делаю для этого, а только привыкаю жить с меньшим количеством денег?!»

Я вдруг поняла, что если бы был кто-то, кто сверху смотрит на людей и распределяет деньги, он бы мне больше ни копейки не дал! А зачем мне давать? Я так хорошо уживаюсь

с бедностью! У меня так хорошо получается жить в нужде! Я не заявляюсь на большее, не проявляю активность, не действую, не вкладываю энергию – за что мне давать деньги?!

Для меня это было просто откровением. Я увидела, как пагубны и разрушительны экономия и смирение с малостью!

Прошло много лет, но на каждом тренинге я слышу рассказы кого-то из участников:

– Были трудные времена, я потеряла работу, муж зарабатывал все меньше. Мы жили все беднее и беднее. И я стала просто мастером экономии. Все мои близкие и друзья говорили мне: «Какая ты молодец, так экономно ведешь домашнее хозяйство!» И я сама собой гордилась. Я так привыкла во всем себя урезать, экономить в мелочах, я дошла до чудес выдумки, как на несколько рублей приготовить обед, а из старого платья сделать новое. Пока моя подруга не сказала мне однажды: «Надо учиться не экономить, а зарабатывать!» – и меня эта фраза просто вернула в реальность: я ведь не создаю ничего нового, я только соглашаюсь с тем, что есть...

Есть еще одна причина нашего смиренного соглашения с тем, что есть, без задачи расширять границы, искать новые возможности, отказываться от недостойного.

Бытующее убеждение, что всего мало, заставляет нас брать то, что есть. Соглашаться с тем, что дают. Где уж тут перебирать харчами!

«Хорошо, что хоть это есть!» – думают многие люди, мирясь с низкооплачиваемой или неинтересной работой, с недостойным партнером.

А если учесть, что чувство собственной ценности, значимости и важности у большинства из нас не сформированы, но в нас прочно воспитаны скромность, «маленькость», послушность, – то и получается, что мы послушно берем то, что дают, послушно стараемся с этим выжить, смиренно говоря:

– По одежке протягивай ножки.

Или:

– Не были богаты, нечего и привыкать.

Мы терпеливо заявляем:

– Да, что поделаешь, надо обходиться тем, что есть.

И обходимся, постоянно ограничивая себя.

Эта программа – прекрасный показатель того, что делают с нами наши убеждения.

Если бы мы считали мир изобильным, достаточным, а себя – ценными, значимыми людьми, достойными всего самого лучшего, мы бы считали, что нам-то уж точно достанется, хватит всего, что нам нужно, потому что как нам, таким замечательным, может чего-то не хватить?! И мы не соглашались бы ни с чем недостойным, ни с какой малостью.

Этому мы и будем учиться.

Программа «Транжирство»

Все наши попытки сберечь деньги, сэкономить их, сэкономить на себе, вложиться в рамки, накопить требуют строгого контроля над тратами, постоянного ограничения себя.

Когда люди так долго сдерживают себя, ограничивая свои желания, накапливая деньги, – рано или поздно происходит взрыв. Потому что как бы долго человек ни объяснял себе логически, почему ему нельзя тратить деньги, наступает момент, когда логика уже перестает действовать и на смену ей приходят чувства, которые говорят: «Хочу! Хочу! Хочу!..»

И уже нет сил удержать себя в рамках, ограничить себя в желании выпустить деньги. И сама накопленная и неиспользованная энергия денег побуждает к безумным поступкам, безумным покупкам. И деньги уходят потоком.

Как рассказывал один мужчина:

– Мне иногда, как говорится, деньги ляжку жгут. Так хочется что-то купить, как будто в этом есть какой-то кайф. Мне прямо нравится их тратить, нравится сам процесс. И я иду – и покупаю. Потом всегда испытываю недоумение – зачем я это купил? Ведь не хотел же, не

планировал покупать, лежали деньги – никому не мешали. Нет, как черт раздирает пойти и что-то купить, что можно было не покупать...

Особенно ярко это желание спустить деньги, потратить проявляется, когда деньги заработаны с трудом, когда они накапливались с трудом.

Я ехала однажды в поезде с мужчинами, которые год работали на Севере и сейчас ехали отдыхать. В их руках были большие деньги – деньги, заработанные нелегким трудом, накопленные, потому что тратить их там просто было некуда. И у меня было чувство, что эти деньги просто жгли им руки! Деньги просто лились из них!

На каждой станции они выходили и возвращались с какими-то покупками, чаще всего бестолковыми. Они просто не могли остановиться: им надо было тратить! Энергия денег заставляла их избавляться от них.

Я часто слышала истории о том, как люди, долго копившие или зарабатывавшие с трудом деньги, удивительно легко и быстро их спускали. Такое чувство, что чем труднее зарабатываются и накапливаются деньги, тем быстрее и легче они расходуются.

Однажды я испытала это на себе. Я провела тяжелейший тренинг для очень сложной группы с множеством проблем. Это была на редкость тяжелая для меня работа. Я так устала, столько напряженности, дискомфорта я пережила, зарабатывая эти деньги, что после работы мне хотелось хоть немного расслабиться, отдохнуть.

Мне необходима была компенсация. Я прошлась по магазинам, радуя себя какими-то покупками, вкусно поела в ресторане. И все деньги, заработанные с таким трудом, ушли на компенсацию этого тяжелого труда. Буквально в один вечер!

После этого я серьезно задумалась – а надо ли так трудно зарабатывать? Я с таким же успехом могла просто не работать и ничего не получить, ведь фактически вышло так, что уже через несколько часов после такого трудного зарабатывания у меня уже не осталось заработанных денег!

Действительно, чем сильнее напряженность и дискомфорт в зарабатывании денег, тем мощнее желание хоть как-то скомпенсировать этот дискомфорт. И тем труднее удержать деньги.

И чем легче и радостнее мы зарабатываем деньги, тем проще мы можем управлять ими. Нет необходимости сразу их выпускать, тратить на удовольствие, ты его и так получаешь. Так проще аккумулировать деньги, легче относиться к покупкам продуманно.

Может быть, стоит задуматься, как легче зарабатывать? Или поменьше ограничивать себя, чтобы потом не терять то, что заработал?

Есть еще одна причина, объясняющая наше желание пускать деньги на ветер, тратить много и неразумно. Наше низкое чувство собственной ценности и значимости заставляет нас делать много ненужных, иногда необдуманно дорогих покупок. Но такая трата денег создает иллюзию своих возможностей, иллюзию своей дороговизны.

Покупая дорогую, иногда совершенно неразумную по цене вещь, демонстрируя ее другим людям, мы как бы демонстрируем свою «крутизну».

Такие покупки всегда требуют много денег. Они действительно уходят потоком – на сумочку из новой коллекции, на новую фирменную вещь, на ужин в дорогом ресторане.

И в покупках этих не было бы ничего плохого, если бы не основная причина, лежащая в их основе, – доказать самому себе и другим людям, что ты можешь это себе позволить.

Что живешь не хуже людей.

Чтобы следовать моде и в глазах людей выглядеть современным и богатым человеком.

Программа «Боязнь больших денег»

Не ощущая себя большим человеком, мы не можем комфортно чувствовать себя с большими суммами. Сама энергия денег начинает давить, мешает спокойно жить. Большие деньги кажутся тяжелыми, неудобными, даже вызывают страх, от них хочется отстраниться.

Одна участница тренинга рассказывала:

– Я прошла нужное мне обучение, создала свой бизнес. Начала работать и получила деньги – достаточно большую для меня сумму. Я положила их на тумбочку у кровати – и не могла спать рядом с ними. Я вставала среди ночи и перекладывала их подальше от себя, чтобы они не мешали мне спать. Я поняла, что не готова к таким деньгам. И нашла способ вернуть деньги обратно. Я поняла, что надо что-то менять в своем отношении к деньгам. Надо менять что-то внутри меня. Потому что я знаю, как организовать бизнес, что и как делать, как строить отношения с людьми, как получить деньги, но оказывается, я не чувствую себя комфортно с деньгами, я не принимаю деньги и не готова к большим деньгам...

Есть еще группа убеждений, которые запускают неосознанную программу – боязнь больших денег.

Деньги портят. Деньги разрушают. Деньги опасны. Именно эти убеждения и вызывают боязнь денег, особенно больших.

Потому что просто нельзя с такими убеждениями принимать большие деньги. Ненормально, имея отношение к деньгам, как к злу, – по доброй воле впустить это зло в свою жизнь.

И получается удивительное противоречие. Мы хотим больших денег. Мы желаем обеспеченности, достатка, богатства – и мы не хотим всего этого. Мы не можем принять это в свою жизнь.

Мы неосознанно боимся принять это в свою жизнь. Неосознанно упускаем возможности получения так искренне желаемых благ. Неосознанно сторонимся их.

И даже получив их – неосознанно стремимся от них избавиться.

Программа «Избавление от денег»

В основе этой программы лежат две причины.

Первая – низкое чувство собственной ценности, стоимости, которое вызывает ощущение несоответствие себя тем суммам денег, которые могут прийти.

Низкое чувство собственной ценности, ощущение собственной «маленькости» заставляет людей избавляться от «излишков». От тех сумм, на которые не достает твоей энергии, нет их принятия – «Неужели это мне?!»

Я, образно говоря, стою пять тысяч рублей, а приходит ко мне пятьдесят тысяч. Что делать с пятью тысячами, я знаю – это сумма по мне, она мне по силам. Остальные – напрягают, лишают покоя, становятся обузой. Отсюда – неосознанное желание «облегчиться», избавиться от непомерной энергии денег, от «лишних» денег.

– Я не чувствую себя комфортно с деньгами. Я просто не знаю, что с ними делать! – говорила одна женщина, милая, скромная, не умеющая себя высоко оценивать. – Когда ко мне приходят деньги, они лишают меня покоя. Я места себе не нахожу, пока их куда-то не пристрою. Куплю что-то, может, не очень-то и нужное. Куплю что-то внуку, что ему надо, на что ему родители денег не дают. Дам кому-то в долг – и сразу легче становится!

Я много раз наблюдала, как люди избавляются от денег, на которые они себя «не чувствуют». Я работала в дорогой частной школе и видела, как легко расставались с деньгами типичные «новые русские». Люди, которые успели получить, хапнуть, урвать много денег, но сами не ощущали своей величины соответственно величине денег.

Они даже не интересовались тем, где еще можно учить ребенка, какие еще есть школы, сколько там стоит обучение. Они приходили в первую попавшуюся частную школу и разбирали свои деньги. Было такое чувство, что они хотят избавиться от них поскорее.

И сразу было видно родителей, которые действительно ценили и уважали деньги, которые уважали и ценили себя. Такие люди не стеснялись интересоваться, почему это стоит столько-то, они не стеснялись торговаться и добиваться скидок. Они не хотели расставаться с деньгами. Они стояли за свои деньги.

Еще одной причиной, запускающей программу избавления от денег, является представление о деньгах как о чем-то опасном, плохом, что может довести до беды, привлечь плохих людей, разрушить жизнь.

Такое представление о деньгах и заставляет людей неосознанно освобождаться от денег, как бы «обезопасив» этим себя.

– У меня долгое время был такой страх денег, – говорила одна участница тренинга. – Мне казалось, что вообще их иметь нельзя, потому что за них убивают! И я сразу, как только получала деньги, стремилась истратить их по максимуму – как будто бы демонстрировала всем, что у меня мало денег. И мне сразу становилось спокойнее: когда у человека так мало денег – за это уже не убивают!

Я сама много лет прожила в такой программе – периодически избавляясь от денег. Позже, анализируя свое отношение к деньгам, я нашла у себя очень мощное представление о «плохости» денег, об опасности иметь деньги. И рассматривая свою прошлую жизнь, я увидела, как мощно и постоянно работала во мне эта программа.

Я абсолютно четко увидела, как я боялась денег! Я никогда не рисковала, я страшилась любых ситуаций, связанных с деньгами. У меня было просто какое-то патологическое стремление избавиться от них – так быстро я от них освобождалась, тратила, делала ненужные покупки. Действительно – только деньги были – и уже их нет! Я потом могла недоумевать: «Зачем я это купила?!» – но у меня действительно было неосознанное желание поскорее от них избавиться.

И каждый раз, говоря об этой программе с участниками тренинга, я убеждаюсь, насколько это распространенная программа! Так часто, обсуждая эту тему, я слышу почти радостные реплики:

– Меня иногда прямо разбирает. Сидишь, смотришь телевизор, и вдруг – пойду-ка я куплю нитки! Всклакиваешь и идешь за нитками, как будто они тебе действительно стали позарез нужны. И вместе с нитками покупаешь кучу ненужных вещей. А деньги сразу исчезают. И стоишь потом и думаешь: зачем я все это сделала? Зачем мне нужны были эти нитки?!

– А можно еще «нечаянно» положить кошелек так, чтобы его украли, – говорит кто-то. – И сразу лишаешься всего. И с одной стороны – злишься, негодуешь, что деньги украли. А с другой – как-то и спокойнее. Как говорится, нет денег – нет и проблем. Нет головной боли: что с ними делать, как с ними быть...

Программа «Чувство вины за потраченные деньги»

Все наши программы направлены на удержание, на экономию, сохранность денег. Но когда мы позволяем себе их потратить, делаем какие-то покупки, отпускаем деньги – мы начинаем укорять себя, что не сдержались, что потратили.

Ведь, действительно, в этом есть некое противоречие.

Деньги надо беречь. Деньги надо ценить. Деньги – это очень важно!

И при этом мы расстаемся с ними, тратим их.

Мы как бы попадаем в противоречие двух противоположных действий – и как тут не испытывать чувство вины!

Я сама много лет прожила в постоянном чувстве вины за то, что тратила деньги, когда надо было бы их отложить. Когда делала покупки, без которых можно было бы обойтись. Тратила все деньги, не оставляя про запас. И постоянно испытывала чувство вины.

Так сильны были во мне эти программы, связанные с представлением о недостаточности всего, о недопустимости трат.

Само слово «потратить» говорило о том, что это – неправильный процесс. Неправильное действие с деньгами. Потратить – это утратить что-то. Что-то потерять. Потерять деньги – что в этом хорошего?!

Иным людям богатство только и приносит, что страх потерять его.

Ривароль

Потом, когда я уже освободилась от негативных программ нищенского мышления, я часто встречала в людях такое знакомое мне чувство вины за потраченные (не отложенные, не сэкономленные!) деньги.

Однажды ко мне на консультацию пришел молодой мужчина. «Я трачу деньги!» – так заявил он мне свою проблему. Я даже сначала не поняла его, я ждала продолжения.

– И? – спросила я. – И что?

– Но я трачу деньги, понимаете?! – очень эмоционально воскликнул он.

– Понимаю, – сказала я. – Я тоже трачу деньги! Но я не вижу в этом ничего плохого.

– Но я могу взять большую сумму денег, пойти прогуляться по городу и вернуться, что называется, без копейки!

– Я тоже так делаю! – сказала я. – И получаю от этого большое удовольствие!

– Но как же я могу получить большое удовольствие, если я их потратил! – гневно воскликнул мужчина.

– Вы что, тратите чужие деньги? – поинтересовалась я.

– Нет, я трачу свои, я их сам зарабатываю.

Он зарабатывал порядка пятидесяти-шестидесяти тысяч рублей в месяц. И он мог взять пять-десять тысяч и истратить их за день. Это не грозило ему финансовым крахом, у него было стабильное, налаженное дело, которое приносило приличные деньги, и количество их возрастало, но чувство вины за траты было ужасным.

– Это же неправильно так тратить и столько тратить, – пытался объяснить он. – Так же нельзя!

– Но почему нельзя? Кто сказал, что это неправильно? Вы много зарабатываете, много можете себе позволить! Для кого это неправильно?!

Оказывается, неправильно это было для родителей, продолжавших жить в программах «экономить», «отложить».

– Мне родители постоянно твердят: как я могу так безответственно относиться к деньгам?! Люди такие деньги годами копят, а я в течение вечера их трачу! – говорил он.

– Но ведь вы зарабатываете в месяц столько, сколько эти люди годами не зарабатывают. Почему бы вам и не расходовать столько денег, сколько вы считаете нужным. Мало того, вы – тот человек, который эти деньги *сам* создает. Почему же вы слушаете *других* – как их тратить?!

Эта программа – «чувство вины за потраченные деньги» – пока так же живуча, как и программы «экономить», «откладывать», «рационально тратить деньги».

Но с отменой одних программ исчезнут и другие!

Программа «Распальцовка»

Эта программа – прямое следствие «влияния» на нас денег, особенно крупных сумм.

Получая деньги, мы начинаем ощущать некую иллюзорную величину, наша «повышенная» деньгами самооценка придает нам ощущение своей мощи, возросших возможностей. Человек как бы ощущает себя более умным, более ценным, более сильным, более «возможностным».

Это «раздувание» человека от успеха происходит, к сожалению, в любой сфере жизни.

Успех на работе, профессиональные достижения дают человеку ощущение собственной значимости, ценности. И домой приходит не муж или отец, а «крутой» начальник или «звезда». И это отражается на отношениях с близкими, на поведении и проявлении этих людей.

Мании величия не бывает у великих людей.

Неизвестный автор

Успех в сфере денег, выраженный конкретными денежными суммами, показывает это «надувание» более ярко, более видимо.

И так заметно, как меняется поведение людей, приобретших большие суммы денег, поднявшихся на более высокий материальный уровень, более высокий уровень власти!

Действительно, иногда кажется, что и пальцы на их руках не сходятся – мешает количество колец или осознание собственной величины и возможностей. И взгляд становится высокомерным. И голос – свысока – презрительным. Такой уж он большой, такой «крутой» – он же теперь с деньгами! А как садятся в машину чиновники высокого ранга – кажется, если перед ними дверь не откроют, они не знают, как туда войти. Они забыли, как открывать двери.

Каждый раз, обсуждая на тренинге это явление – иллюзорное увеличение людей, ставших богатыми, или просто приобретших большую для себя сумму денег, – мы смеемся.

– А вы замечали, как у этих людей походка меняется? Как будто они стали такие большие, надутые, что им ходить трудно? – говорит кто-то из участников. – Говорят, плохому танцору кое-что мешает танцевать, так глядя на таких «крутых», вальяжно шествующих людей, кажется, что от ощущения их величия у них даже гениталии увеличились и мешают им ходить!

Новый русский сидит на берегу и платиновой удочкой с бриллиантовой мормышкой ловит рыбу. Вдруг поплавок задергался – клюет. Вытаскивает новый русский удочку, а на крючке Золотая рыбка. Снял он ее с крючка и бросил в ведро. А Золотая рыбка говорит ему человеческим голосом:

– Так не бывает!.. Ты что, сказок не читал?! А как же три желания?..

Тот поморщился:

– Ну, черт с тобой! Загадывай!

Это именно иллюзорное состояние, потому что деньги еще никого не сделали умнее или физически сильнее, не сделали больше, чем есть человек в реальности.

Именно это иллюзорное ощущение собственной величины и становится причиной крахов и трагедий, связанных с деньгами.

Эти люди – как мыльные пузыри. Сами они ничего собой не представляют, но раздулись энергией денег. Не удивительно, что рано или поздно они лопаются, терпят крах.

Программа «Крахи и трагедии»

Если человек неадекватно себя оценивает, оценивает себя по количеству денег, рано или поздно его заносит. Обязательно заносит. Потому что он переоценивает *себя*. И наступит момент, когда сама жизнь покажет ему его реальную ценность, его реальные способности.

Я наблюдала такие ситуации, эту закономерность. Когда маленьким людям сваливаются большие деньги и они начинают думать, будто стали большими, – долго у них эти деньги никогда не задерживаются!

Во-первых, они – такие, какие они есть, – просто не в состоянии переварить энергию денег, принять их, поэтому неосознанно пытаются от них избавиться.

Во-вторых, они что-то не просчитывают, допускают какие-то ошибки, вступают не в те отношения, заключают не те договора, исходя из своей иллюзорной величины, – и терпят крах.

Мужчина, проходивший тренинг «Деньги», рассказывал, как он сам оказался в подобной ситуации. В самый расцвет компаний типа МММ он получил должность управляющего филиалом подобной компании. До этого он был обычным советским инженером с обычной зарплатой. Теперь же его зарплата возросла в десятки раз, и он постоянно был в потоках денег, которые приносили люди.

Мгновенно из обычного советского инженера он превратился в управляющего мощной денежной пирамидой крупного города.

– Тебя раздувает поневоле, – говорил он, – когда идешь к машине и перед тобой охранник открывает дверь. А в офисе тебя встречает секретарша с внешностью фотомодели. А какие потоки денег проходят через твои руки! Я подписывал договора на прием вкладов – счет шел на миллионы рублей! Было ощущение, что это мне несут деньги, что я управляю этими денежными массами! Один вид этих денег чего стоил! Надо было иметь устойчивую психику, чтобы заходить в хранилище, где деньги хранились в мешках. Меня действительно стало заносить. Я стал чувствовать себя таким начальником, таким вершителем. И попался...

Человек продержался на этой должности полгода. Он прогорел на каком-то дорогом контракте, который ему предложили. И с позиции своей иллюзорной «крутизны» он беспечно отнесся к изучению условий контракта.

Если бы он оценивал этот контракт исходя из себя, реальности – он бы сто раз все проверил, проанализировал, подстраховался. Но его беспечность была вызвана ощущением своего могущества, которое он измерял деньгами.

Программа: «Не стоять за свои деньги»

Мы очень часто ценим других людей выше, больше, чем себя. Мы заботимся о других больше, чем о себе. К нам могут обратиться с просьбой дать деньги в долг, и мы даем. Хотя те деньги, которые мы даем в долг, – не лишние для нас. Мы могли бы эти деньги сами использовать – вложить куда-нибудь, чтобы шли проценты, вложить в себя, сделать покупки для души.

Но мы даем деньги, да и не только деньги – мы тратим свое время на других людей, жертвуем своими интересами и желаниями ради других людей. Они для нас важнее, чем мы. Такое чувство, что им нужнее, чем нам самим.

Эта тема часто звучит на тренингах:

– Я получаю деньги, хочу на них что-то купить. Но приходит подруга и говорит: «Дай мне денег, хочу себе сапоги купить». И так трудно, просто невозможно отказать. Ну как ей откажешь? И получается, что я ей деньги даю, а сама то, что хочу, – не покупаю!..

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.