

Что такое деньги? С точки зрения экономики это универсальное средство обмена при торговле товарами и услугами. Они мера стоимости товаров и услуг, средство сбережений и платежей.

Но для людей деньги — нечто большее, чем просто средство обмена и платежа в виде купюр и монет. Деньги для нас — это еще и символ социального статуса, престижа, власти, успеха, уверенности в себе.

Деньги говорят вам только то, что говорите им вы сами. Волшебство заключается в том, что они могут представлять собой что угодно. Деньги — это отражение того, что мы боготворим, чего мы жаждем или боимся, чего нам недостает. Это то, за чем мы гонимся, чего страстно желаем, о чем тоскуем или что отвергаем.

Дэвид Крюгер «Тайный язык денег»

Каждый из нас по-своему относится к деньгам и наделяет эти отношения своей эмоциональной окраской. Деньги, как зеркало, отражают наши желания и страхи. Для одного богатство становится источником радости и счастья, а для другого — причиной тревоги и стыда. Одни люди бережливы и копят деньги, другие тратят все в ноль и переживают из-за этого.

Почему мы по-разному относимся к деньгам и от чего зависит их количество в нашей жизни?

Ко мне на консультации приходят клиенты, многие из которых прошли несколько курсов по управлению личными финансами и инвестированию. Они знают, что нужно создать финансовую подушку безопасности, инвестировать, но у них не получается. У них даже может быть составлен личный финансовый план. Они делают первые шаги к его реализации, а затем откладывают этот план в условный ящик стола и возвращаются к привычным решениям и финансовым действиям.

А еще люди сталкиваются с неудачным финансовым опытом, который влияет на их действия в дальнейшем. Так, ко мне обратилась женщина, которая потеряла пять миллионов рублей, инвестируя в криптовалюту. Теперь она боится инвестировать вообще и хранит деньги дома, лишь небольшие суммы — на накопительных счетах

в банке. Она понимает, что для достижения финансовых целей ей недостаточно использовать только накопительные счета, однако негативный опыт и страхи мешают ей инвестировать на фондовом рынке, чтобы приумножить капитал.

Эти примеры демонстрируют: знания не равны действиям. Человек может обладать финансовыми знаниями, знать, что нужно делать, но при этом не делать. Такие ситуации огорчают меня, поэтому я решила выяснить их причины. Изучила, как работает наш мозг, как мы принимаем финансовые решения и что влияет на мотивацию. Прошла дополнительное профессиональное обучение в области психологического консультирования и коучинга. И вот что я поняла.

Финансовые знания важны и нужны. Личный финансовый план — отличный инструмент для достижения финансового благополучия. Но есть важный момент: финансовый план работает только у тех людей, которые понимают, сколько денег им нужно, осознанно относятся к своей жизни и финансам, умеют принимать взвешенные финансовые решения и *действуют*. Планирование и финансовая дисциплина — это лишь одна сторона медали. Другая, не менее важная, — ваши мысли и эмоции. Все ваши финансовые решения определяются убеждениями, которые напрямую влияют на ваши мысли

и эмоции в отношении денег. Если человек верит, что быть богатым плохо, что иметь накопления опасно, он не будет сберегать и инвестировать деньги. И какой бы хороший финансовый план ни составил для него консультант, вряд ли этот план будет реализован.

Важно понять, что ваше текущее финансовое положение, принимаемые решения и действия — отражение ваших убеждений. Когда человеку нужно принять финансовое решение, он выбирает наиболее привычный вариант действий, который определяется именно этими убеждениями. В результате каждый имеет и будет иметь в жизни то, чего он «достоин», — согласно своим убеждениям.

Например, Маша хорошо зарабатывает, но, кроме финансовой подушки на полтора месяца жизни, у нее нет других накоплений. Она считает: чем больше денег, тем больше проблем. По ее мнению, копить не имеет смысла, ведь неизвестно, что будет завтра, не говоря уже о более далеком будущем. Маша любит путешествовать и часто берет кредит на отпуск. Проблемы в жизни Маши начались после того, как она потеряла работу. Ей не удалось за месяц найти новую должность с высокой зарплатой, поэтому пришлось согласиться на менее доходную, чтобы было на что жить и чем выплачивать кредит.

Так что, на мой взгляд, достичь финансового благополучия невозможно, если у человека нет здорового

и гармоничного отношения к деньгам. А чтобы настроить такое отношение, нужно понять, как ваши мысли и эмоции, личный финансовый опыт влияют на принимаемые финансовые решения и поведение. Такое понимание поможет проанализировать денежную историю и отношения с деньгами, найти эмоциональные и психологические причины, которые мешают финансовому росту, и избавиться от них.

Притча про ношу

Однажды по дороге шел путник. Его спина сгибалась под тяжестью рюкзака, набитого камнями, а в руках он тащил сухое бревно. Он едва переставлял ноги, стонал от усталости и проклинал свою судьбу.

На пути ему встретился старик с посохом. Он внимательно посмотрел на путника и спросил:

— Зачем ты тащишь на себе эти камни, если они только тянут тебя вниз? И зачем тебе бревно, когда у тебя за поясом топор и вокруг столько веток, которые можно собрать за минуту?

Путник замер. Он никогда не задумывался об этом. Опустив рюкзак на землю, он высыпал все камни. Затем отшвырнул бревно в сторону. Освободившись от ненужного груза, он почувствовал, как его тело наполняется легкостью, а душа — спокойствием.

Старик улыбнулся и сказал:

— Дорога полна возможностей. Иди налегке, и ты найдешь все, что тебе нужно.

С улыбкой на лице путник продолжил свой путь. Теперь он шел не спеша, наслаждаясь каждым шагом и красотой заката.

Для меня эта притча — пример того, как ограничивающие убеждения мешают нам достигать финансовых целей. Мы в них верим, тащим их груз на себе по жизни и получаем совсем не тот результат, о котором мечтаем. Чтобы было легче идти вперед, нужно избавить голову от ненужных мыслей, страхов, ограничивающих убеждений, которые не приносят вам пользу.

Меня зажигает идея, что каждый из нас достоин жить в достатке. И цель этой книги — помочь вам понять себя, обнаружить личные ограничивающие убеждения, связанные с деньгами, проработать их, чтобы они меньше влияли на ваше поведение и финансовое положение. Поэтому моя книга ориентирована на практику. По сути, это книга-тренинг, книга-действие. Она поможет вам разобраться в своих финансовых убеждениях и изменить те, которые негативно влияют на ваше финансовое здоровье. Для этого вам нужно выполнять задания, которые даны в книге.

Книга состоит из двух частей. В первой мы разберемся, что такое убеждения, какими они бывают, откуда берутся и как влияют на финансовое благополучие. Я стремилась объяснить сложные понятия и определения простым языком, чтобы материал был доступен для понимания не только специалистам в области психологии, но и всем моим читателям.

Вторая часть книги — практическая. В ней я даю проверенные на практике задания, которые вы будете выполнять в течение 28 дней. Это не просто набор упражнений, а цельная, продуманная методика, все задания которой вы сможете выполнить самостоятельно, в режиме самокоучинга. Если ответственно относитесь к их выполнению, то сможете выявить свои ограничивающие убеждения, понять, как они влияют на вашу жизнь, проработать их, скорректировать свое финансовое поведение, построить здоровые, гармоничные отношения с деньгами и улучшить свое финансовое положение.

МОЯ ЦЕЛЬ

Тема денег до сих пор остается в некотором смысле табуированной. Даже о сексе, как мне кажется, говорят больше. Впрочем, есть множество популярных советов,

как легко и быстро разбогатеть, управляя денежной энергией, используя позитивное мышление, ритуалы на привлечение богатства, мантры и аффирмации... Из-за которых в обществе сформировалось множество мифов, связанных с деньгами.

Мне интересно исследовать тему психологии денег, чтобы развеять «денежные» мифы и показать людям, что нет никаких волшебных таблеток для мгновенного обогащения. Не существует страха больших денег, невозможно в одночасье вырасти в доходе в десять раз. Попытки заменить за пару минут установку «деньги зарабатываются тяжелым трудом» на «деньги ко мне приходят легко и в нужном количестве» — пустая трата времени.

Однако существуют действительно работающие психологические и коучинговые методики, которые помогают человеку гармонизировать свои отношения с деньгами, постепенно увеличивать доходы, достигать финансовых целей и жить в достатке. Но для получения результата нужны время и ваши действия. Причем работа с мышлением — это только часть процесса. Нужно работать и со своими финансами. Необходимо заниматься планированием, вести бюджет, оптимизировать доходы и расходы, инвестировать. Психология денег и финансовая грамотность тесно связаны между собой, и, только

системно работая одновременно в этих двух направлениях, можно достичь желаемых результатов.

Кстати, проработка финансовой сферы автоматически меняет и другие области нашей жизни — человек чувствует себя счастливее. И я хочу, чтобы таких людей вокруг меня было как можно больше.

ДОГОВОР

Прежде чем вы приступите к чтению книги, предлагаю заключить договор с собой. Это обещание себе, что вы будете выполнять задания из книги. Данное вами слово поможет повысить мотивацию и сосредоточиться на результате.

Договор

Я, _____, переживаю о своих деньгах и финансовом будущем. Поэтому я хочу разобраться, что мешает мне зарабатывать больше, грамотно распоряжаться своими деньгами и достичь финансовых целей.

Обещаю себе внимательно прочитать книгу и выполнить все упражнения.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

