

ГЛАВА 2

ТРЕВОГА О ДЕНЬГАХ НЕ СВЯЗАНА С ДЕНЬГАМИ

Мне было одиннадцать лет, когда мама решила развестись с отцом. Я знала, что все будет плохо.

Трах. Бах. Бум. Шмяк.

Мама быстро схватила несколько вещей, в том числе свою любимую японскую куклу, и велела нам садиться в машину. Мы бросились к дому бабушки, где забаррикадировались в ванной — тогда это казалось необходимым. Мы сидели, прижавшись друг к другу в душевой кабине, и я видела, как застыло лицо матери с телефоном у уха, когда отец, порубив топором всю мебель в нашем доме, кричал в трубку, что убьет ее.

В такие моменты формируется тревога, с которой мы столкнемся в дальнейшем, в том числе из-за финансов. Возможно, вы тоже пережили нечто подобное. Или жили либо живете в настоящей, крайней нужде — например, у вас нет крыши над головой. Независимо от масштаба травма, которую вы пережили, однозначно влияет на то, как вы смотрите на *все*, особенно на деньги. Ведь на наше отношение к ним воздействует то, *насколько мы чувствуем себя в безопасности.*

Беспокойство о деньгах приходит не в ту минуту, когда мы открываем банковский счет или кредитную карту. Оно рождается, когда мы начинаем бояться.

Для меня жизнь после развода стала вечной нуждой: мама пахала на трех работах, чтобы оплачивать дополнительные кружки для меня и моей сестры. Она влезла в долги, чтобы просто вести домашнее хозяйство. За все необходимое, от школьных тетрадей до нижнего белья, мы расплачивались кредиткой. Иногда у нее не было выбора, кроме как занимать деньги у бабушки, чтобы свести концы с концами. И конечно, тревожность все глубже просачивалась в мое подсознание.

Травма усилилась.

Хотя моя мама — самая сильная и добрая женщина, которую я знаю, она все-таки человек, существо эмоциональное. И вы тоже. Независимо от того, насколько вы сильны, эмоции всегда влияют на вас. Страх и одиночество вторгаются в вашу психику. Вам кажется, что вы ведете войну в одиночку. Ничто не дается легко, создается впечатление, что вы не можете ничего контролировать. Вы постоянно ходите по натянутому канату, боретесь за свое счастье, тревожась из-за того, что вам чего-то не хватает.

Это утомительно. А истощение подрывает уверенность. Вы начинаете *ожидать*, что жизнь будет тяжелой.

Так чувствовала себя и я в начале своего финансового пути, и в какой-то момент так ощущали себя почти все женщины в моем сообществе. Я называю подобное мышление **мышлением дефицита** — постоянным ожиданием, что вам чего-то не хватит. И хотя это нормальная эмоциональная реакция на травму, она не отражает реальность. Вы можете

постоянно чувствовать, что вам не хватает денег, вы не умеете зарабатывать, у вас «плохо с цифрами», но все это неправда.

Это говорит ваша травма.

ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ: ОТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРАВМЫ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Член моего интернет-сообщества Эшли всю жизнь боролась с тревогой и мышлением дефицита. Ситуация ухудшилась, когда она стала мамой: ей пришлось заботиться не только о себе, но и о четырех маленьких жизнях.

В результате она выработала новое отношение к долгу. Когда у нее появились дети, ей казалось необходимым брать больше потребительских кредитов, заводить больше кредитных карт банков и крупных магазинов. Ее аргументация сводилась не к чему-то вроде «Так я сэкономлю деньги, потому что получу 20%-ную скидку на первую покупку» или «Я могла бы даже внести больший минимальный платеж, если бы захотела!», а скорее к: «А вдруг детям что-то понадобится?»

Она прокручивала в голове все самое плохое, что могло произойти. Она думала, что знает корень своих проблем и низкой самооценки: лишний вес, волнения о том, хорошая ли она мать и жена. Постоянно чувствуя себя на грани катастрофы, она начала принимать лекарства от тревожности, чтобы успокоить нервы. Она стала усталой и вялой, но говорила себе, что, если будет продолжать в том же духе, все в итоге наладится.

Но лучше не становилось. Чтобы справиться с тревогой, она тянулась за едой. Уходя на работу или оставаясь на несколько минут в машине одна, она тайком бежала в кафе и покупала кофе со льдом и пончик. Она говорила себе, что ей нужно это, чтобы пережить день, а пончик просто сделает ее счастливее. По выходным дети просили «особый завтрак» в «Макдоналдсе». Она не могла отказать, опасаясь, что, если лишит их желаемого, они будут считать ее плохой матерью. Этот цикл беспокойства, еды и трат изматывал ее.

Однажды она поняла, что семья тонет в долгах. Хуже того, она знала, что вещи, на которые потратила уйму денег, были либо подарены, либо проданы, либо выброшены, поскольку загромождали дом, не имея реальной ценности. Ей стало ясно, что она покупала все это только для того, чтобы заполнить пустоту в своей жизни. Переломным моментом оказался приступ тревоги, больше похожий на сердечный. Надо было что-то менять.

Как и многие из нас, Эшли когда-то принимала все финансовые решения в состоянии паники. Ее тревоги, конечно, носили более личный характер из-за веса и материнских качеств. Она нашла мой проект, просто желая избавиться от долгов, и к концу первого месяца у нее все было отлично. Впервые в жизни у нее остались деньги после оплаты счетов. Но затем началась паника: неужели надо просто отдать их кредитору?

Эшли попыталась мыслить логически и рационально: «Со мной все будет в порядке, если я погашу свободными деньгами часть кредита: у меня по-прежнему останется доступный кредит на эту сумму на случай, если мне что-то понадобится... Но что, если кредитор снизит лимит,

потому что я уменьшила свой баланс до определенного порога?!» Это подпитываемое тревогой мышление дефицита едва не помешало ей сделать первый шаг к финансово полноценной жизни. Оно не позволяло ей посмотреть на ситуацию шире.

Примерно в то же время у Эшли начались проблемы с мужем. Он — ветеран боевых действий, страдающий посттравматическим стрессовым расстройством и последствиями черепно-мозговой травмы. Чтобы справиться со стрессом, он начал употреблять алкоголь и постепенно превращался в чужого человека, которого Эшли не узнавала. Когда он начал оскорблять жену, та забеспокоилась о том, что детям не нужно оставаться в такой токсичной среде. За десять лет замужества она не могла такого представить.

Она начала строить в голове худшие сценарии. В какой-то момент она подумывала уйти от мужа и забрать детей. Именно тогда она столкнулась лицом к лицу с реальностью: плохая кредитная история и отсутствие сбережений мешали ей предпринять решительные действия при необходимости. Она не смогла бы взять ситуацию под контроль в худшем случае. Ее кредитный рейтинг был чуть больше 400*, и у нее не имелось резервного фонда. К счастью, ей удалось получить помощь от мужа, но ее не покидала мысль: она нуждается в большей финансовой стабильности.

Просмотрев видео на моем YouTube-канале и мысленно подискутировав с собой, она наконец решила начать копить сбережения на случай чрезвычайной ситуации и взялась

* Для США кредитный рейтинг 400 считается очень плохим и находится в красной зоне. Вероятность получения кредита крайне мала. *Прим. ред.*

изучать метод снежного кома. Глубоко вздохнув, она стала выплачивать долги по кредиткам, начав с карт с наименьшим остатком.

Затем Эшли сделала шаг, который говорил о том, что в ее мышлении произошел серьезный сдвиг: вместо того чтобы принимать решения из чувства дефицита, она начала устанавливать ограничения на траты. Она взяла за основу конверты с деньгами — подробнее об этом чуть позже, — записывала и выделяла все свои расходы в трекере. Теперь вместо того, чтобы оплачивать каждый семейный выход в свет кредиткой, она прячет карты и ограничивает расходы наличными в конвертах. Она пользуется крупными купюрами, и потратить «всего несколько долларов» уже не так просто. Отследить расходы теперь нетрудно, ведь ее банковский счет настроен так, что ей выставляются счета, оплачиваемые переводами со сберегательного счета.

Всего за несколько месяцев Эшли восстановила контроль над финансами. Теперь она уже не тонула в конце каждого месяца, у нее оставались деньги после оплаты всех счетов. Без каких-либо изменений в доходах Эшли впервые почувствовала, что ей хватает средств. Вот так начинается переход к мышлению изобилия.

Обратите внимание, как Эшли пришла к этому. Она начала не с вопроса: «Сколько мне нужно?» — а затем расчета произвольного числа. Она спросила себя, *чего она хочет*. Она хотела быть уверенной в том, что ее дети никогда не почувствуют себя уязвленными, живя более спокойно (оказывается, режим выживания 24/7 страшно изматывает).

Как только Эшли изменила отношение к деньгам, улучшилось и ее душевное здоровье. И не только — с тех

пор она расплатилась не по одной, а по *трем* кредиткам. Полностью собрала сумму на экстренный случай и теперь вносит вклад в несколько амортизационных фондов (подробнее об этом позже). Вместо того чтобы беспокоиться о том, что ей будет неспокойно без свободных денег, она на самом деле чувствует огромное облегчение. Медленно, но верно ее кредитный рейтинг растет, и это придает ей чувство собственного достоинства, которого она не испытывала очень давно.

Эшли начала свой путь с простой задачи — погасить долг. Но по пути обрела цель, свое «почему». Это ее эмоциональное здоровье, дающее возможность больше заботиться о себе и своей семье. Ее тревога всегда была связана с финансами, но пряталась за стрессовыми факторами повседневной жизни. Ей стало ясно, что более спокойное финансовое будущее принесет ей больше душевного комфорта.

Если она продолжит идти по этому пути, то, по ее ожиданиям, к концу года избавится от долгов по кредитным картам. Мало того, они с мужем впервые за много лет смогут съездить с детьми на отдых, и она надеется избавиться хотя бы от одного лекарства — если не от всех. Это ощущение свободы — когда тебе всего достаточно — лучше помогает ей чувствовать себя хорошей мамой, чем любой пончик.

ДЕЛО НЕ В ЦИФРАХ

Больше денег — это не решение; решение — более стратегический подход. Представьте: когда Эшли впервые начала выплачивать свой долг, она не стала зарабатывать

ни доллара больше. Это доказывает, что вам не нужно выиграть в лотерею, чтобы наконец добиться прогресса: можно сделать это при текущем доходе, каким бы тяжелым это ни казалось (поверьте мне).

Когда люди впервые начинают составлять бюджет, они делают то, что им советуют большинство финансовых экспертов: достают калькуляторы и начинают говорить о цифрах. Они смотрят на свой долг и представляют, как им сократить расходы. Им становится плохо, когда они пересматривают список покупок. Они хотят, чтобы у них повысились доходы, — и закручивается спираль стыда.

В начале своего пути я тоже попала в эту ловушку. Я верила, что решение проблемы — больше денег. Раньше я связывала успех с цифрами, ведь мне казалось, что это единственный правильный и объективный способ отследить прогресс. Я возлагала на себя огромные (и, честно говоря, нереалистичные) ожидания и была раздавлена, когда не достигла целей. Я сравнивала свои неудачи с успехами других и была несчастна. У меня не имелось стратегии — только калькулятор. *А это не одно и то же.*

Но вот в чем дело: деньги не делают вас богатым. Если вы не умеете ими распоряжаться, то неважно, сколько заработаете. Вы можете получить миллион долларов за день и потратить 999 тысяч тем же вечером. Или накопить сотни тысяч долларов, а затем купить дом и дорогую машину, и тогда на вашем сберегательном счете ничего не останется.

Вы понимаете, о чем я? Наличие или зарабатывание денег ничего не значит, если вы не умеете управлять своими финансами. Я скажу вам то, что хотела бы знать раньше:

деньги сами по себе не равны счастливой или успешной жизни. Успех — это уметь управлять деньгами, которые у вас есть, чтобы жить так, как вам нравится. Тогда вы сможете использовать их на то, что действительно важно для вас.

Оглядываясь на ту версию себя, которая была одержима цифрами, я испытываю к ней огромное сострадание. Она чувствовала, что ничего не может сделать правильно и что ей чего-то не хватает.

Нам постоянно советуют не привязывать эмоции к деньгам. Мы не думаем о том, чтобы научиться терпению, доброте или радости. Мы рассуждаем: «Я хочу улучшить материальное положение. Начнем считать». И мы сравниваем себя с другими, говоря: «Эта девушка выплатила кредит в 4000 долл. за месяц. Почему я не могу этого сделать?»

Но есть и другие вопросы — которых мы не задаем, но которые могут помочь нам гораздо больше.

- Что для этой девушки значит успех?
- Над чем она работает?
- Что у нее есть в распоряжении (время, доход)?
- Какие обязанности у нее есть (иждивенцы, работа)?
- Какие процессы для нее эффективны?
- Как она это делает?

Вопросы о приоритетах касаются жизни, которую человек пытается построить, и это гораздо важнее, чем вопрос «Сколько?».

Я хочу, чтобы люди сосредоточились на слове «как»: выгодах от уменьшения бюджета на продукты, экономии на подарках к праздникам, учете очередного счета заранее, пополнении банковского счета. Когда вы хорошо управляете

своими деньгами, все будет работать независимо от вашего дохода.

Важны не только цифры. Ведь я не раз обнаруживала, что это обманчивая мера финансовой уверенности. Скорее стоит рассматривать цифры в перспективе. Чтобы по-настоящему вернуть себе финансовое спокойствие, не нужно заставлять их работать. Надо разобраться с более глубоким вопросом, который я поднимала ранее: что привносит ценность в вашу жизнь?

Будучи слишком напуганными, чтобы добиваться желаемого, мы, конечно, не доверяем себе при принятии финансовых решений. Мы не верим, что жизнь без забот возможна, поэтому наполняем ее тем, что под рукой: общаемся с теми, кто ближе всех, делаем очередную покупку, ждем продвижения по службе. Что бы нас ни отвлекало, это мешает нам по-настоящему разобраться в своих потребностях, желаниях и мечтах, представить и воплотить жизнь в изобилии. Мы недостаточно хорошо знаем себя, чтобы исчерпывающе ответить на вопрос: «Чего я хочу?»

Как только вы поймете, чего на самом деле хотите — что привносит реальную ценность в вашу жизнь, — вы осознаете, сколько вам достаточно.

В ПОИСКАХ ИЗОБИЛИЯ

Первый шаг к богатой и счастливой жизни — признать, что жизнь без финансовых проблем возможна.

Для поддержания мотивации вам нужны не только планы. Что произойдет, если вы не попадете в цифры в каком-то месяце? Если для вас важно только это, вы можете опустить

руки. Но если ценен ваш прогресс на пути к здоровому и полноценному образу жизни, цифры — большие или маленькие — не имеют значения. Суть в изменении, росте, действии и создании той жизни, которая вам нравится.

Бюджет по зарплате

1. Определите для себя причину и цель.
2. Отслеживайте и распределяйте по категориям свои расходы.
3. Определите регулярные счета на оплату.
4. Конверты с наличными и нерегулярные расходы.
5. Календарь бюджета.
6. Расставьте по степени важности цели для накопления денег.
7. Составьте план атаки на свой долг.
8. Создайте реалистичный бюджет по зарплате.
9. Корректируйте и оттачивайте его на будущее.

Советы из этой книги описывают суть проверенной системы — метода «Бюджет по зарплате», который я усовершенствовала за годы оттачивания финансового мастерства и который помог женщинам во всем мире достичь своих целей и обрести финансовое благополучие.

Вот к чему вы придете, изучив эту книгу до конца.

1. Узнаете свою причину и конечную цель. Вы научитесь находить мотивацию для новых финансовых методов в собственной жизни и представлении о будущем.

2. Разовьете финансовую осведомленность и выясните, какие чувства и убеждения удерживают вас от деструктивных моделей траты денег.

3. Определите приоритеты в своих финансовых целях в соответствии с образом жизни.

4. Создадите финансовый календарь и научитесь составлять бюджет в соответствии с вашими потребностями, доходом и стилем жизни.

5. Составите реалистичный бюджет и узнаете, как избежать выгорания.

6. Увидите логику своих расходов и научитесь отделять потребности от желаний (и удивите себя тем, сколько можно сэкономить).

7. Создадите план выплаты кредита и узнаете, что дает вам энергию для его погашения.

8. Наметите путь для накоплений на пенсию и начнете относиться к выходу на пенсию не просто как к финишной черте.

9. Будете инвестировать в свои цели и обеспечите себе возможность определять собственное будущее.

Мой план поможет вам создать прочную эмоциональную основу и обучит навыкам, необходимым для того, чтобы наметить путь к жизни, полной изобилия и финансового благополучия. Речь не только о том, чтобы выбраться из долгов, — речь о том, чтобы выяснить, почему вы оказались в них изначально (и что с этим делать). Дело не только в том, как экономить, но и в том, как мотивировать себя

к самодисциплине, необходимой для того, чтобы сделать экономию приоритетом в жизни. Важно не только то, что делает вас счастливой сейчас, но и то, как при помощи компромиссов обеспечить себе достаточно финансов для той жизни, какую вы хотите сегодня и в будущем.

Дело не в цифрах — дело в образе жизни.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

