



**Ирина  
МАСЛОВА-  
СЕМЁНОВА,**  
психолог



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС

Некоторые привычки мешают нам иметь много денег, ну или хотя бы достаточно. Как от них избавиться и победить психологию бедности?

**М**ногие из нас со вздохом произносят: «Чтобы много получать, надо много работать». «Жить надо по средствам – экономить на маникюре, покупать товары по акции», «Не в той стране я родилась, чтобы жить и не нуждаться». Знакомые фразы? Они формируют твоё мировоззрение и мешают продвигаться вперед к лучшей жизни. Как избавиться от такого мышления и безденежных привычек? Подскажет наш эксперт.

## ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

**БЕЗДЕНЕЖНЫЕ ПРИВЫЧКИ** – это бессознательные установки и действия, которые задают курс твоей жизни на бедность. Например, есть у тебя вроде бы хорошая вещь, но совершенно не нужная. Выкинуть

## МЕНЯЙ УБЕЖДЕНИЯ

→ Все то, что происходит у тебя в отношении денег, это отражение каши в твоей голове. То, что тебе вкладывали с детства или ты сама себе придумала бессознательно, ты можешь увидеть на своих финансах. Как они ведут себя в твоей жизни? Утекают сквозь пальцы? Даются с трудом и боем?

жалко, а на подарок она не годится. Что с ней делать? Ай, ладно, пусть лежит. Сколько такого хлама наберется у тебя в квартире?

✓ **Отказываешь себе в услугах косметолога**, надеваешь защитные колготки под брюки, носишь сумку с дыркой в подкладке. Все эти моменты формируют твоё мышление. Есть прямая связь между тем, что ты думаешь, и сколько денег имеешь.

✓ **В нашей стране свойственно фокусироваться на трудностях**, относиться к жизни и финансам с пессимизмом. Ты предпочитаешь ничего не менять и не принимать решения, от которых все перевернется. Лучше плохонькое, но свое. С детства ты привыкла перекладывать ответственность, обвинять государство, погоду, президента.

✓ **До 6 лет у ребенка нет критического мышления**. Опыт он перенимает бессознательно, основываясь на том, что видит, слы-

Сначала нужно менять убеждения в своей голове, а затем все изменится и в реальности. Но делать это нужно искренне, по-настоящему захотеть изменений.

■ **Во-первых**, откажись от ожидания, что тебе кто-то что-то должен.

■ **Во-вторых**, не ставь себе цели-убийцы. Глобальные мечты и масштабные планы вгоняют в невроз, потому что ожидание и

реальность не совпадают, и после тотального разочарования делать вообще ничего не захочется.

■ **В-третьих**, визуализируй цель. Это поможет сконцентрироваться на результате. Но отдельно этот инструмент не работает.

■ **Для начала надо лечить психотравмы**, искоренять мышление бедности и безденежные привычки, а также учиться и

шит и чувствует. Чтобы пережить стрессовую ситуацию, он вынужден строить защиты, напрягаться. От этого возникает чувство вины, стыда, ощущение никчемности. Ребенок привыкает все получать деструктивно – через страх, капризы, истерики. Это усложняет будущую сепарацию от родителей, и человек буквально не вырастает эмоционально.

✔ **Психотравмы из детства заставляют тебя таким образом защищать себя, ведь когда-то это уже сработало.** И вот ты жалуешься, обвиняешь, не берешь ответственности на себя, ждешь Халка на белом коне, который всех порубит и увезет тебя.

✔ **Ты уже большая, а стратегии у тебя детские, инфантильные.** Происходит перекос – детской функции больше, чем взрослой. А значит, и денег не будет, потому что ребенку все должно доставаться просто так, когда он покричит, топнет ножкой и надует губки. Детская позиция – хоч. Взрослая – нахожу способ реализовать.

## ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

**УБЕЖДЕНИЕ** – это фиксированная реакция человека на те или иные стороны жизни. Если тебе с детства внушали, что много денег – это плохо, богатые – воры, много хочешь – мало получишь и так далее, то во взрослой жизни эти ростки превращаются в деревья с мощными корнями. Родители не могли вложить в тебя то, чего не было в них самих. А у многих из нас мама и папа трудились за копейки, «калымили», только чтобы выжить. И, возможно, родители транслировали тебе свои ограничивающие убеждения (их очень много, и у каждого они свои).

✔ **Деньги – это угроза выживанию и безопасности.** Наличие денег может спровоцировать болезнь (здесь прибыло, там убыло), разлад в семье (станешь богатой – и муж с тобой разведется), угроза жизни (из-за них могут убить, ограбить).

✔ **Деньги мешают любви и дружбе.** Если ты будешь богатой, то муж уйдет, не выдержав конкуренции, никто не дотянет до твоей планки, а друзья будут с тобой общаться из корысти.

✔ **Либо деньги – либо духовность.** Желать материального плохо, нужно повышать уровень духовности, бог откажется от тебя, потому что ты корыстная, а значит, грешная.

✔ **Чтобы много получать, надо много работать.** (Это не бизнес-мышление.) Предположим, ты открываешь свое дело, печатаешь визитки, покупаешь рекламу, сидишь целыми днями в офисе за компьютером, а денег нет. Это – имитация деятельности: вроде сил вложила много, но знаний и бизнес-навыков нет, действия не эффективны.

✔ **Негативное самоопределение: «Я ни на что не способна», «Я недостойная, никчемная», «У меня ничего не получится».** Это психология жертвы, инфантилизм и невзрослая позиция. Ты ждешь, что тебе, как ребенку, все принесут и положат.

Все эти и другие убеждения формируют у тебя мышление бедности и, как следствие, закрепляют в сознании безденежные привычки, которые не дают изобилию постучаться к тебе в дверь.

совершенствоваться в том деле, которым ты хочешь зарабатывать. Деньги будут логическим завершением твоих усилий.

■ **Деньги – это инструмент,** с помощью которого ты получаешь то, что тебе нужно. Если у тебя есть какие-то ограничения по поводу денег, подумай, чего ты боишься, что у тебя исчезнет или появится из-за больших

денег. Обычно это ложный страх. Возможно, у тебя было трудное детство, ты была во всем ограничена, а теперь боишься спуститься на тот же уровень и зарабатывать, чтобы только обеспечить себе выживание. Нужно смотреть и метить выше, избавляться от психотравм, отражение которых ты видишь на своем финансовом состоянии.

## ТО, ЧТО ТЕБЯ ТОРМОЗИТ

Разберем самые популярные безденежные привычки, которые чаще всего встречаются.

Основная из них – сброс ответственности. Она заключается в том, что ты не понимаешь, почему у кого-то все, а у тебя – ничего, требуешь чего-то от других.

**Т**ебе нужно работать со своей детской позицией, понять, что никто тебе ничего не должен. Это трудно. Но постепенно восстанавливая личные границы и целостность, ты даже смотреть и говорить начнешь иначе. Тебе начнут возвращать долги, перестанут нагружать работой и, конечно же, у тебя появятся деньги.

### СЛЕДОМ ЗА СБРОСОМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ИДУТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ТЕБЕ НА ПУТИ К ДОСТАТКУ:

- не принимаешь помощь и оплату за твои услуги, выполненную работу;
- думаешь, на что ты потратишь деньги;
- тратить чуть больше, чем у тебя есть (появились деньги, но финансовое состояние в общем ухудшается);
- оперируешь несуществующими деньгами (еще не успела получить их, а уже потратила);

- стыдишься физических денег (отдавать деньги в руки, давать чаевые);
- хвастаешься не заработанными деньгами;
- стесняешься говорить о деньгах;
- стремишься к халяве;
- покупаешь вещи/продукты по акции (даже те, которые не нужны, но цена-то снижена – надо брать!);
- стыдишься денег, уменьшаешь свой доход в разговорах;
- ждешь особого случая;
- живешь в долг;
- тратишь всё до копейки;
- не принимаешь подарки.

## ПРАКТИКИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕНЕГ

- 1 Будь всегда при деньгах.** Не бойся носить с собой наличные и привыкай к владению деньгами.
- 2 Побудь с деньгами.** После зарплаты или премии не трать все сразу. Поживи пару недель с крупной суммой.
- 3 Создай подушку безопасности.** Откладывай 10% от каждого своего дохода на депозит (если сложно, то начни с 5%). Только не складывай «подушку» под подушку.
- 4 Ставь финансовые цели.** Планируй свой заработок и расходы на повседневные траты.
- 5 Получай удовольствие от трат.** Не стоит ругать себя за спонтанную покупку.
- 6 Заставь деньги циркулировать.** Они любят движение, поэтому пусть не лежат у тебя мертвым грузом.
- 7 Благодарю себя.** Чаще напоминай себе: «Я так много получаю за... (свой профессионализм, свои умения)».