

ЕЛЕНА ДРУМА

психолог с мировым именем

ТЫ И ДЕНЬГИ

КАК ОТКРЫТЬ ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК И НАЧАТЬ ЖИТЬ
В ИЗОБИЛИИ



Instagram icon @LENADRUMA

675 000

ПОДПИСЧИКОВ

Елена Александровна Друма

Ты и деньги

Серия «Путь к женскому счастью»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48619106

Ты и деньги. Как открыть денежный поток и начать жить в

изобилии: Эксмо; Москва; 2020

ISBN 978-5-04-107847-8

Аннотация

Елена Друма – автор бестселлера «Ты – сама себе психолог» и трансформационных курсов для женщин, практикующий гештальттерапевт и победитель международных психологических премий. Деньги – это не только средство для достижения целей, это еще и энергия, которой мы можем управлять. С помощью многочисленных упражнений и практик, предложенных в этой книге, ты научишься мыслить изобильно и поймешь, чего хочешь на самом деле. Перестанешь «пахать» на нелюбимой работе и найдешь дело своей мечты. Разрешив себе «вкусную жизнь», ты расправишь крылья и станешь счастливой.

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Книжная полка успешной девушки | 5 |
| Часть I | 15 |
| Глава 1 | 15 |
| Упражнение «Распределяем деньги» | 22 |
| 1. Анализируем результаты упражнения | 28 |
| 2. Деньги в транзактном анализе | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 37 |

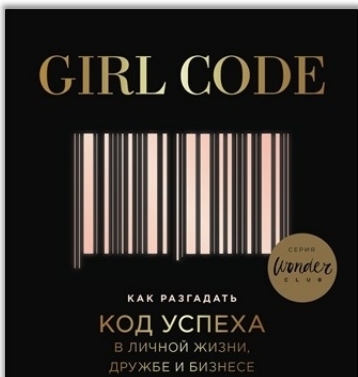
Елена Друма
Ты и деньги. Как открыть
денежный поток и
начать жить в изобилии

© Друма Е. А., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Книжная полка успешной девушки



Ты – сама себе психолог

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

Можно ли просто ВЫБРАТЬ для себя счастье? Внутри каждого человека есть особенная сила – смелость быть собой, жить так, как хочется, и идти по своему пути. Вы поймете, что можно быть счастливым, не оглядываясь на травмы прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призвание и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения. Бестселлер Ичиро Кишими и Фумитакэ Кога изменил к лучшему жизни миллионов людей, изменит и вашу!

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужижкой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изыщного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Глав-

ное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Girl Code. Как разгадать код успеха в личной жизни, дружбе и бизнесе

Эта книга рассказывает о главных принципах успеха девушек-миллениалов. Кара Лейба объясняет, как создать свой бизнес или построить карьеру, оставаясь при этом любимой, счастливой и окруженный преданными друзьями. Автор проповедует принципы глэм – саморазвития, которое подразумевает не только прокачку своих деловых и личностных качеств, но и умение жить комфортной жизнью в окружении красивых вещей и приятных людей.

Ты всегда была для меня примером, верила и поддерживала.

Мой успех без тебя был бы невозможен.

Бабушка, спасибо!

Эту книгу я посвящаю тебе и... мне тебя очень не хватает.

Моя дорогая!

Прежде чем ты углубишься в чтение, начнешь выполнять практики и притягивать изобилие, и даже прежде, чем эта книга станет настольной у тебя и твоих подруг (а я знаю, что так и будет, потому что она для этого создана), хочу дать небольшое напутствие.

Когда я только решила ее написать, то задумалась – а ка-

кой именно будет моя вторая книга? Чем она станет для той, у кого в руках окажется? Ведь про деньги написано достаточно литературы. И вот однажды, среди сотен отзывов на свою первую книгу «Ты – сама себе психолог» мне попался один, где девушка сравнивает ее с глотком свежего воздуха, дающим позитивный настрой. Она пишет, что текст хочется смаковать и проживать каждую главу, а не «проглотить» залпом. Я обрадовалась – та работа получилась именно такой, как и задумывалась.

Свою вторую книгу – на этот раз про деньги – я решила сделать похожей. Чтобы ты хотела ее прожить, обдумать и впитать, выполнить все практики не спеша. Чтобы ты читала с удовольствием, с наслаждением, под бокал игристого. Ее будет сложно читать в метро или автобусе, но просто – в ванне с лепестками роз или в уютном кресле. Она как хороший сеанс спа для твоей души, когда весь мир готов ждать тебя, такую легкую и прекрасную.

Поэтому не торопись перелистывать главы – пропускай их через себя, делай пометки, пиши на страничках инсайты и эмоции, выделяй самое ценное! Эта книга – про тебя настоящую и для тебя новой.

Обнимаю тебя, моя дорогая, и предвкушаю то удовольствие, что ты получишь от чтения.

Твоя Лена Друма

Жила-была девочка. Росла она в очень-очень простой се-

мье в городе Одесса, после школы папа возил ее на старенькой Волге на танцы, а по ночам она мечтала вырасти и стать успешной и сказочно богатой. И казалось девочке, что все ее проблемы, горести и разочарования пройдут, как только появятся деньги. В общем, своими мыслями девочка ничем не отличалась от большинства людей, уверенных, что денежные знаки способны изменить жизнь к лучшему.

Девочка выросла. Путем невероятных усилий она стала хорошо зарабатывать, но, к ее большому удивлению, жизнь стала комфортнее только на бытовом уровне – одежда стала лучше, сумки дороже, машины новее. При этом внутреннее напряжение никуда не делось, проблемы не решились, а где-то даже добавились. С деньгами она не стала чувствовать себя счастливее – вот парадокс!

Уверена, что ты, моя дорогая читательница, так же как и я когда-то, думаешь, что если твой мужчина станет больше зарабатывать, а твои дети пойдут в элитную школу, ты будешь самой счастливой женщиной на земле. Вот тебе маленький спойлер – этого не случится. Как человек, прошедший путь от убеждения, что деньги могут все, до жизни в настоящем изобилии, я расскажу тебе про нечто большее, чем долларовые купюры. Здесь, в этой книге, говорить о деньгах мы будем всего лишь как о ресурсе, а целью нашей будет изобильная жизнь, потому что счастье – в голове.

В этой книге я не расскажу тебе, как нужно жить, как зарабатывать деньги и на что их тратить, не предложу сдавать

или не сдавать недвижимость и не дам ссылку на самый надежный в мире матрас для сбережений. Зато я помогу понять, чего ты на самом деле хочешь и какими средствами готова этого добиться. Выполняя практики и вникая в теорию, ты начнешь мыслить, как человек, у которого всегда есть деньги. И они у тебя просто будут, без изнуряющих вечеров за столбиками цифр. Я помогу тебе достичь твоей цели, но только ты, моя дорогая, определяешь ее и настраиваешь курс своего навигатора. А я лишь пойду рядом с тобой.

Знаешь, тебе несказанно повезло держать эту книгу в руках, ведь в нее вложен весь мой профессиональный опыт, энергия изобилия и частичка души. Сама эта книга – как талисман, заряженный на изобилие! А еще она – про тебя. Про твои мысли и чувства, страхи и сомнения, желания и ресурсы. И вот ты стоишь передо мной. Ты пришла с определенной целью, и мы достигнем ее шаг за шагом.

В первой части книги определимся, с чем конкретно ты ко мне пришла и что у тебя есть уже здесь и сейчас. Проведем врачебный осмотр, в ходе которого выявим денежные привычки и страхи, сценарии и установки, родительские директивы и ценности. Почему же это так важно? Я объясню.

Понимаешь, каждому из нас досталось наследство от родителей. Даже если они были самыми бедными людьми на планете Земля, то все равно кое-что передали. И нет, это не секретные золотые запасы, но кое-что посерьезнее – в тебе живут их установки, страхи и образ мышления как мини-

мум. Смотри сама: мама дает ребенку разрешение на жизнь, и пока ты не сепарирована (то есть психологически не отделена), именно ее директивы и убеждения определяют, как ты будешь жить. Они жестко диктуют, будешь ли ты успешна или тебе на роду (читай, мамиными суждениями) написано выйти за алкоголика и жить впроголодь, будут ли у тебя водиться большие деньги или ты всегда будешь трудиться за гроши, потому что «деньги – это зло, доченька».

Глубинно детско-родительские отношения я разбирала в книге «Ты – сама себе психолог», но игнорировать их в теме финансов тоже нельзя, потому что наши родители – это истоки. Вот прямо сейчас вспомни, а лучше выпиши те фразы, которые ты слышала от родителей про деньги. «Пусть и копейки, зато честным трудом. Миллионы захотела? Ишь какая цаца, радуйся и двум тысячам! Все богатые – воруют. Хотеть денег – стыдно». И все в таком духе. Как тебе нравятся твои денежные корни?

Даже если тебе повезло и ты не слышала от родителей ничего из вышеперечисленного, никаких ограничивающих убеждений относительно денег, тебе тем более будет, что почерпнуть в этой книге. Мои курсы проходят разные люди, и среди них много тех, у кого очень высокий материальный достаток. Зачем им это? Просто они знают: всегда есть чему учиться, куда развиваться и где совершенствовать себя и свою жизнь. По этим же причинам у 90 % успешных людей есть личные терапевты, коучи или наставники. Всегда есть

куда расти, моя дорогая читательница.

Я пишу эти строки, сидя в бизнес-классе самолета и попивая Moët & Chandon, но, откровенно говоря, в моей семье богатство было под запретом. Мне это внушали через воспитание и директивы. «Порядочные и честные люди много не зарабатывают», поэтому мне предписывалось иметь средний доход, вовремя оплачивать счета и упорно трудиться до старости. И не дай бог вдруг разбогатеть, это ведь небезопасно и нечестно.

И я не к тому, что тебе сейчас нужно навеки обидеться на маму с папой. Я очень благодарна родителям за то, что они мне дали, уверена, и ты тоже. Ведь и они, и любые другие родители не хотят ребенку зла, а просто воспитывают его так, как умеют. Это как родиться в испанской семье, перенять ее любовь к корриде, вкусному вину и теплым вечерам, но обижаться, что ты не выросла с мышлением азиатки из Японии. Правда, будет странно?

Родители дают нам то, что сами знают и практикуют. Мои, например, руководствуясь благими намерениями, хотели защитить меня от денег. В детстве мама часто повторяла, что все богатые мужчины изменяют, поэтому зачем мне богатый, если на него всегда будет очередь? Лучше быть попроще, тогда и разочарований будет меньше. Только когда я выросла и стала успешным терапевтом, я осознала, что у большинства моих клиентов-мужчин (а это крайне состоятельные люди) такие же проблемы, как и у сталеваара Пети. Они хотят

быть в отношениях, строить семьи и иметь любимую женщину рядом. Ведь если мужчина успешен и занимается духовным ростом, то сауна с проститутками – это явно не его вариант, оставим их ребятам из 90-х. Про уровень мужчины мы с тобой еще отдельно поговорим в главе про мужчин и деньги.

Я точно знаю, что осознание своих привычек – первый шаг к их изменению. Если, конечно, ты сама этого захочешь. Помни, в этой книге ты лидируешь, а я лишь иду рядом. Мы пройдемся по твоим доходам и расходам, выясним, для чего тебе вообще деньги, определим твой денежный сценарий и самые страшные страхи. Ты увидишь, исходя из каких ценностей тратишь и зарабатываешь, и насколько избыточна, а может и нет, твоя жизнь. И начнешь строить ее так, как сама решишь.

Во второй части книги ты получишь мой авторский подход к формированию нового будущего. Мы начнем с самой горячей темы всея планеты – мужчин и денег, денег и власти в семье, потом скинем с тебя парочку камней преткновения и поговорим про семью в изобилии.

Знаешь, я не верю в какую-то универсальную формулу человека. Я психолог, а не совковый учитель, и убеждена, что нельзя всех людей на планете грести под одну гребенку. Кто-то зарабатывает для удовольствия, кто-то – для власти, кто-то – для безопасности. Моя цель не учить, а показать тебе широту вариантов развития событий, когда можно легко

и с удовольствием притягивать деньги в свою жизнь.

Мы с тобой поговорим и про предназначение, ведь, согласись, невозможно много зарабатывать, упаваясь на ненавистной работе. Хотя, наверное, можно, но не долго – до первого нервного срыва. Ты поймешь, сколько ты стоишь на рынке и создаешь ли ты при помощи денег или разрушаешь. Увидишь, как ты относишься к своему телу и своему дому.

Еще я расскажу тебе про приметы и знаки, ведь, как ни крути, и первые, и вторые в 70 % случаев ориентированы на деньги, благополучие и богатство.

В конце книги ты найдешь ссылки на мои авторские материалы, и я очень рекомендую тебе воспользоваться ими, если ты готова точно и более глубоко проработать свои запросы.

Однако, если ты ищешь здесь способы, как заработать, я тебя огорчу – книга не про это, и даже не про деньги в базовом понимании. Я закладывала в нее другой смысл. Она про то, как выработать сценарий наслаждения деньгами, про «вкусно жить», про «разрешить себе», про «брать то, что хочется, а не то, что можется». Дочитав эту книгу до конца, ты научишься наслаждаться возможностями и ресурсами, которые у тебя уже есть. И привлекать новые. Жить вкусно и в кайф.

Готова? Тогда джаст ду ит!;))

Часть I

Анализируем твои денежные привычки

Глава 1

Зачем тебе деньги, детка?

«Девушка, у вас такой парфюм потрясающий, и сами вы так светитесь, – говорит мне сосед. – В чем секрет?» «Я люблю жизнь», – отвечаю я.

А про себя думаю: «Как ее не любить? Только что симпатичный стюард проводил меня в бизнес-класс самолета, впереди шампанское и любимая книга. Завтра – выступление на конференции для 1000 человек, встреча с подружками и роскошный ужин. Потом возвращение домой, обнимашки с сыном и вечер с семьей. Моя жизнь бьет ключом, проекты идут в гору, а на душе тепло и солнечно».

И в голове в сотый раз за день проносится мысль: *хорошая жизнь – это уметь выбирать для себя лучшее и не находиться в позиции жертвы.*

Ты, моя дорогая читательница, наверняка имеешь свое определение хорошей жизни, и я на 90 % уверена, что там

фигурирует слово «деньги». «Вот были бы деньги, я бы тоже жила хорошо и не парилась!» – ты хоть раз да ловила себя на этой фразе, а?

Сразу вспоминается случай. Моя знакомая, назовем ее Наташа, жила в однокомнатной квартире с мужем и двумя детьми. Если у тебя богатое воображение, ты уже наверняка представила жуткие картинки очередей в туалет, как в коммуналке, и отсутствие какого-либо личного пространства. Одной даже часик не побыть, не говоря уже о том, чтобы просто закрыться в комнате и посмотреть фильм. О качественном и вкусном сексе даже речи быть не может.

Долгое время у них с мужем не было возможности улучшить жилищные условия. Денег едва хватало, чтобы раз в год отдохнуть в Египте, и даже там у них ссоры возникали как прыщи перед свиданием – много и не по делу. Напряжение было огромным. Наташа каждый день мечтала о большой трехкомнатной квартире, где у детей будет свое игровое пространство, и тогда им с мужем больше не надо будет украдкой находить время для интима.

Шло время, они упорно трудились, открыли свой проект, который неожиданно выстрелил, и буквально за год скопили нужную сумму для покупки жилья. А если учесть, что живут они в северной столице – сумма потребовалась немаленькая. И что ты думаешь, они просто так взяли, нашли нужную квартиру, купили ее и заселились? Ну, согласись, это был бы наилучший и самый логичный вариант. Но нет! Наташа

решила, что в городе на 8 миллионов жителей не найдется для нее нужного варианта, поэтому купила квартиру в строящемся доме, где вырыт только котлован. КОТЛОВАН, Карл!

Этот дом планировали сдать в эксплуатацию года через три, а то и все четыре. Потом еще полтора года ремонт. То есть, когда все круги ада со строителями и подрядчиками будут позади, нужно будет годика два еще послушать дрель соседей и помедитировать под отбойный молоток.

Когда Наташа мне рассказала про свое решение, я чуть со стула не упала и сразу вспомнила покойного Эрика Берна, моего учителя.

Вот она – сила жизненного сценария. Девушка решила мучиться по жизни и остается верной своему выбору, сколько бы денег к ней не пришло. Еще на 5 лет поставить свою жизнь, по сути, на паузу, тесниться вчетвером в 40 метрах, не иметь ни своего уголка, ни свободного пространства. Для чего? Конечно, она-то в голове себе объяснила все рационально. Мол, первичное жилье, все новенькое и тра-та-та. Но, по факту, это куча проблем и ничего более. Первичку можно ждать и не переживать, когда сам обитаешь в комфортных условиях, и выбирать плитку с дизайнером для кухни можно хоть месяцами, и золотой унитаз из Германии выписать. Ибо никуда не спешишь. Но жить в, мягко говоря, ж%пе и организовать себе еще ббольшую, имея деньги на отличную трехкомнатную квартиру, это странно... И это про жизненный сценарий «страдать и жаловаться».

Подробно мы с тобой на нем остановимся в главе про жизненные сценарии, а пока моя главная цель – донести мысль, что деньги, даже очень большие, не поменяют твою жизнь, если ты привыкла страдать. Если у тебя в руках флаг великомученицы, если ты не умеешь выбирать лучшее из доступного и живешь по принципу «у меня все плохо, но я не виновата, так обстоятельства сложились», никакие миллионы это не изменят.

Привычка сильнее твоего банковского счета. Если человек привык жаловаться на жизнь, ютиться на 40 метрах вчетвером, ты думаешь, что 100 000 долларов изменят его жизненный сценарий? К сожалению, они его усугубят. Потому что ко всему прочему добавится чувство вины – «у меня, вроде, уже и деньги появились, а жить приятнее я почему-то не стала».

И вот поэтому начать путешествие в жизнь со вкусом и в кайф нам придется все-таки с анализа. С его помощью мы поймем, как ты в принципе действуешь по отношению к деньгам, притягиваешь ли их или избавляешься как от чего-то неприятного. Попутно в этой книге тебя ждет огромное количество практических упражнений и всяких секретиков, как увеличить свои доходы.

Однако анализ – первичен, потому что менять что-то в своей жизни без него – все равно что прийти в кабинет хирурга, который не спрашивает, что у тебя болит, а сразу предлагает лечь лицом на стол, чтобы немедленно вырезать

и пришить что-то. Ты бы пошла к такому специалисту? Я – нет.

Готовься – уже в этой главе тебя ждет два практических упражнения и тест, и это не считая множества терапевтических вопросов на «подумать».

А начнем мы с того, как ты обращаешься со своими деньгами. Тут у меня есть свой авторский подход к распределению твоих финансов, но сначала ответь себе и мне на один вопрос:

Что для тебя деньги: ресурс или самоцель?

Моя практика показывает, что 90 % людей говорят «деньги для меня – ресурс». Все логично, и вроде так и должно быть. А потом я копаю глубже, и получается интересный поворот – больше половины из этих 90 % в деньгах видят именно цель! Об этом сигнализирует их поведение, установки, способы зарабатывания и траты денег. Просто чаще всего люди не замечают своего истинного отношения к деньгам, им не хватает знаний или опыта, а может, просто смелости признаться самим себе: да, я хочу денег ради денег.

Для меня был очень показательным один пример. Одесса, мой родной город, считается городом моряков. Они здесь очень хорошо зарабатывают, вкладывая свободные деньги чаще всего в недвижимость. Если простым языком – моряки скупают квартиры под сдачу в оптовых масштабах.

И вот, представь картину маслом: в офис риелторской компании приходит какой-нибудь Вася, у него в кармане 200 000 \$ или 300 000 \$, и влегкую выкупает этаж, а то и два в строящемся доме. При этом Вася сидит в очень дешевых кроссовках, в которых потеют ноги, и полиэстеровом свитерочке, аж хрустящем на теле. Пахнет от Васи шаурмой из киоска на вокзале.

Как думаешь, чем являются деньги для такого Васи? Верно, самоцелью, а ни разу не ресурсом. Потому что даже имея хорошие деньги, он так и не начал жить качественно лучше, не научился заботиться о своем теле и своем комфорте, а это важная составляющая изобильной жизни.

Ты наверняка знаешь таких людей – при всей их состоятельности они питаются в вареничных или шаурмичных и делают это не потому, что там чисто и вкусно, а такое тоже может быть, но из экономии, перерастающей в невроз и зацикленность на деньгах. То есть деньги в карманах водятся, но человек продолжает фанатично их накапливать, при этом всем своим видом показывая, что не зациклен на материальной стороне жизни. А про себя думает, что вот какой он молодец, вложил деньги в кирпич, а это надежнее и точно лучше, чем купить хорошую комфортную жизнь.

Может, Вася по-своему и прав, но да простит меня уважаемый Роберт Кийосаки, чьи книги мне искренне нравятся, – жить по его системе я не могу, лучше сразу выйти в окно. Я девочка! Хочу жить легко, радостно, в изобилии, по-

лучать подарки, воспитывать сына и строить свой проект. Не хочу каждый день по несколько часов зависать над странной колонкой цифр, фасовать деньги по конвертам или делать миллион и одну манипуляцию, которым учат гуру инвестирования.

Я уже много лет живу, только примерно зная свои расходы за месяц на коммунальные платежи и непредвиденные траты, не чахну каждый вечер над расчетами и не планирую тратить на это свою жизнь. Я живу в комфорте здесь и сейчас, покупаю себе качественные вещи и при этом думаю о будущем. Для меня это про баланс.

Наверняка у тебя в голове уже возник вопрос: так как же правильно распределять денежные средства? Но настоящий терапевт, как и еврей, отвечает вопросом на вопрос: а как бы тебе хотелось?

Если ты бесконечно копишь, при этом отказываешь себе в минимальном уровне комфорта, не путешествуешь, вкладываешь непонятно во что, то у меня к тебе большой вопрос как у психолога: а насколько ты вообще себя любишь, изобильная моя?

И наоборот – тратить только здесь и сейчас, только на ежеминутные хотелки, не задумываясь о своем будущем, не иметь подушки безопасности и накоплений означает, что человек не очень ориентируется в жизни, что его внутренний взрослый по каким-то причинам не сформирован. В эту тему мы углубимся чуть позже, рассмотрим, как ты получаешь

деньги и как тратишь, как многие от них избавляются и как деньгам поклоняются.

А пока я предлагаю тебе выполнить одно интересное упражнение, которое покажет, куда же ты тратишь свои денежные средства.

Упражнение «Распределяем деньги»

Мы неспроста начинаем анализ с твоего рационального «Я». Хотя я и не одна верю в силу визуализации, и что наше подсознание может все, но без связи с рациональной реальностью эффект будет равен нулю. Ты можешь получать хоть 10 000\$ в месяц, но если не отслеживаешь, куда они улетают, и живешь в долгах, визуализация в таком случае будет напоминать молитвы для бедных.

Кстати, вспомнился один интересный случай из практики как раз на тему «Зарплата есть – а денег нет».

Год назад ко мне на курс «Money Space PRO деньги» пришла женщина, назовем ее Татьяной. Курс она взяла в рассрочку, хотя стоил он всего-то порядка 100\$. Оказалось, что у нее в целом мало денег и живет она чуть ли не в долгах. Нюанс в том, что на входе-то у Татьяны зарплата очень внушительная! И непонятно было, куда она ее тратит, что остается с пустыми карманами.

Главный психолог проекта, Ольга Добровольская, начала терапию. Спросила, сколько Татьяна зарабатывает и куда

тратит, хотя бы в общих чертах. Это, кстати, очень интересный симптом, потому что вдруг клиент все деньги на наркотики спускает или в казино проигрывает. Оказалось, что в свои 30 лет Татьяна содержит не только себя и сынишку, но и свою 50-летнюю маму, сестру и ее ребенка. То есть она обеспечивала 5 человек, если считать саму клиентку.

Ольга мягонько поинтересовалась, а дееспособна ли мама, а не инвалид ли сестра, разные же бывают ситуации. Оказалось, что нет, все здоровы и пышут энергией, просто любимая мамочка работать не хочет в принципе, а сестра не может найти работу, прикрываясь 3-летней дочкой (хотя у самой Татьяны 4-летний сын, и она «пашет» будь здоров).

Внимание, вопрос: на какой стадии у клиентки невроз? Понятно теперь, почему вечно не хватает денег! Она – женщина и должна обеспечивать максимум себя и ребенка, а тут у нее на шее две потомственные нахлебницы поселились. Будет ли Татьяне хватать денег? Ответ – нет, пока она не скинет лишних людей с шеи.

Когда копнули глубже, выяснилось, что Татьяна в семье была нежеланным ребенком и токсичная мама внушила ей, что так жить – это нормально, что она обязана ей за рождение по гроб жизни. А виноватый ребенок – самый удобный для родителей. И таким образом, Таня очень долго тянула лямку *яждолжна*.

По итогам курса клиентка отстроила свои личные границы: сказала маме, что та в 50 лет еще прекрасно может себя

содержать и вообще-то неплохо было бы ей выйти на работу, ну а если ей понадобятся лишних 200–300\$ на непредвиденные траты, она, конечно, готова будет помочь. И сестру с ребенком она попросила разбираться со своей жизнью самостоятельно.

Жестко? Возможно, кому-то покажется, что да. Но на самом деле нельзя быть донором для других людей, когда те дееспособны, но просто лентяи. Потому что доноры долго не живут, особенно учитывая, что это мама маленького ребенка. Он как раз тот единственный, кого она обязана содержать.

Хочешь узнать свое глубинное отношение к деньгам с помощью одной из моих самых любимых методик? Отсканируй QR-код или пройди по ссылке <https://lenadruma.com/mb> и жми на кнопку «Метафорические карты». Это практическое упражнение покажет твои эмоции по отношению к деньгам на бессознательном уровне – то, что ты сама, возможно, не можешь выразить словами.



Что ж, давай посмотрим, как тратишь деньги ты? Возьми ручку, сейчас тебе предстоит заполнить вот такую табличку.

| СПИСОК ТРАТ | НУЖНО | ВАЖНО | В КАЙФ | НА СЕБЯ | НА ДРУГИХ |
|-------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Идеально, если ты заполнишь ее тратами за прошлый месяц. Если же сделаешь траты за 2 месяца, то результат получится намного точнее и интереснее. При этом до копейки считать не нужно, пиши примерно, этого будет достаточно для дальнейшего подсчета в процентном соотношении.

В первую колонку ты выписываешь все свои траты по сфе-

рам. Если ты делаешь в течение месяца маникюр, педикюр или ходишь к косметологу – назови эту сферу «Красота». Какие еще бывают сферы? Коммунальные платежи, продукты, развлечения, аренда квартиры, ребенок, учеба, здоровье и так далее. Если ты живешь гармоничной, разносторонней, активной жизнью, то у тебя получится 10–12 сфер, куда ты тратишь деньги в разном количестве.

Выписала? Теперь распределяй получившуюся сумму расходов по категориям «Нужно», «Важно» или «В кайф».

Категория «Нужно» – это то, без чего мы не можем обойтись. Например, я не могу не платить за свет, я не могу не платить за газ, я не могу не заправить машину.

В категорию «Важно» войдет то, что мы делаем, даже если это нам не нужно. Например, мне важно прийти на день рождения подруги – я могу без этого обойтись, но мне это важно. И если «Нужно» ты не можешь отменить, то «Важно» может быть и не обязательным, но необходимо для определенных целей. Возможно, это благотворительность или премия для сотрудника – делать это не обязательно, но ты понимаешь, что это важно для дальнейшего развития или соответствует твоим ценностям.

С колонкой «В кайф», думаю, проблем не будет – это не важно и не нужно, но хочется. Например, для кого-то пойти на массаж – в кайф. Да, без него можно обойтись, но идешь, потому что нравится. А у кого-то массаж – это нужно, потому что он лечебный.

В последних двух колонках ты отмечаешь траты по принципу «На себя» или «На других». Покупка одежды ребенку – это нужда семьи. Купить вещи мужу – тоже. В колонке «На себя» ты отмечаешь только те траты, что касаются твоего тела, образования, здоровья, красоты, т. е. все, что можно потратить только на себя любимую. Заполненная табличка должна выглядеть примерно вот так:

| СПИСОК ТРАТ | НУЖНО | ВАЖНО | В КАЙФ | НА СЕБЯ | НА ДРУГИХ |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|-----------|
| <i>Лекарства</i> | <i>1000 руб</i> | | | ✓ | |
| <i>Одежда детям</i> | | <i>8000 руб</i> | | | ✓ |
| <i>Ресторан</i> | | | <i>5000 руб</i> | ✓ | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

В этом упражнении нам пока не важно, откуда к тебе при-

ходят деньги – стипендия, дает муж, зарабатываешь сама, помогает мама или что-то иное. Важно то, как ты эти деньги распределяешь. Даже если ты студентка со стипендией в 200\$, траты тоже будут говорящие – на еду, на косметику и трусики-бусики, а может, ты отдаешь все в фонд помощи животным.

Если ты замужем и у вас с мужем общий бюджет, интересно проанализировать, куда тратит деньги твоя семья в целом. Остаются ли у тебя деньги на девчачьи расходы, сумочки-помады? А у твоего мужа всегда есть при себе наличка? Или ты загнала его под каблук и выдаешь только на сигареты?

Ну и если ты живешь одна, тут уж сам бог велел анализировать траты. Заканчивай табличку и перейдем к ее анализу.

1. Анализируем результаты упражнения

Итак, приступим. Вернись к своей табличке и посчитай в процентном соотношении, сколько ты тратишь на себя, а сколько – на нужды семьи. Наглядно получилось? Кстати, 90 % женщин, которые несут «все в дом, все в семью» уверены, что вот был бы у них доход побольше и тогдааа... Поверь, если женщина не умеет тратить деньги на себя, она найдет тысячу и один способ, как от них избавиться, – потратит на маму, подружку, семью, хомячка, отдаст бедным, накормит детей в Африке. И наоборот – если женщина себя любит, она

даже при минимальном бюджете выделит средства на личные расходы.

Женщины, которые *яжемать*, даже при наличии крупной суммы в кошельке в первую очередь побегут покупать что-то ребенку. Пусть малыш ходит в Gucci, а она сама уж как-нибудь в масс-маркете закупится. Это тоже перегиб. На мой взгляд, должно быть наоборот – трать деньги на себя, а уж детям – по остаточному принципу. И нет, я не призываю одевать детей в секонд-хендах, а себя в D&G, но как мама четырехлетнего сорванца, я не вижу смысла покупать очень дорогие брендовые вещи, если он с большой долей вероятности через пару месяцев их испортит или из них вырастет. Но есть женщины, которые считают, что чем больше они жертвуют собой, тем ярче проявляется их любовь к детям.

Дальше оцени, насколько ты умеешь распределять деньги между твоими нуждами и хотелками? Есть ли баланс между «я должна заплатить за коммунальные, должна купить продукты, должна оплатить образование своим детям, мне нужно сделать то, мне нужно сделать это» и «я хочу в салон красоты, туфельки и в бассейн»?

Баланс для каждого разный. Если брать в процентах между «нужно», «важно» и «в кайф», это может быть 30/30/40 или 60/20/20, не важно, главное, чтобы тебя это устраивало. Но если у тебя 50/50/0, то есть ты ничего не тратишь в удовольствие, а все на долженствование, или, наоборот, 0/30/70, и ты все тратишь на удовольствия, не задумываясь о хлебе

наущном и завтрашнем дне, – это уже тревожный сигнал.

Если у тебя перегиб в сторону «нужно», обрати внимание, как ты с собой жестоко обходишься. Ты живешь только из позиции «надо», а это позиция подневольного человека, раба, у которого нет выбора, и он загнан директивами. Если вдруг ты узнала в этом себя, изучи мою первую книгу «Ты – сама себе психолог» – в ней я подробно рассказываю, как с этим работать.

Если ты тратишь деньги только на «здесь и сейчас», на хотелки, – это может говорить о неотстроенной шизоидной части и отсутствии зрелости мышления. Ведь зрелая личность – субъект, который может о себе позаботиться сам. Это значит самостоятельно подумать о том, что я буду завтра кушать, во что одеться, чем платить за коммунальные услуги.

Вспомнился один занятный случай из жизни: две девушки, мои знакомые, в достаточно юном возрасте, около 20 лет, нашли себе весьма обеспеченных ухажеров. Не будем брать в расчет морально-этическую сторону вопроса, понятно, что мужчины были женаты и романы эти рано или поздно закончились. А суть в том, что спустя год-два одна из этих девушек (назовем ее Даша) из своего романа вышла с норковой шубой и телефоном, а вторая (пусть будет Ира) – с полностью отстроенным бизнесом. При этом денег в разгар романа обоим мужчины выдавали в нереальном количестве, но только Даша бесконечно тратила, не в состоянии даже инвестировать в дорогие сумки или украшения от Tiffany, и скупала

тоннами барахло, которое вышло из моды сразу как вошло. А Ира все деньги, что ей давал мужчина, вкладывала в производство, например, одежды. Практически не имея опыта, она сумела развить свое дело и сейчас живет в престижном районе города, в квартире на 200 квадратных метров, которую она приобрела как раз на доходы от собственного бизнеса.

Я это к тому, моя дорогая, что деньги могут приходиться из разных источников, в том числе и от мужчины, и это классно. Вопрос в том, как ты с ними поступаешь, на что тратишь и как обеспечиваешь себе комфортную жизнь. Есть ли в этом баланс и гармония, когда ты и внутреннюю девочку балуешь, и о будущем задумываешься, и внутреннего родителя контролируешь? Как взаимодействуют между собой все три твоих эго-состояния? Есть ли перекос?

Впрочем, об этом в следующей главе.

2. Деньги в транзактном анализе

Мой учитель и автор теории транзактного анализа Эрик Берн утверждал, что в каждом человеке ежеминутно живут три эго-состояния: родитель, взрослый и ребенок. Если одно из состояний постоянно «ведет», появляется перекос и в денежных привычках. Об этом чуть позже, а сначала введу тебя в курс дела.

Состояние «я-родитель» – это наш внутренний контрол-

лер, который знает, как надо, и говорит тебе, что ты должна и обязана сделать, сказать или поступить, и как положено и будет правильно.

Это состояние с множеством запретов. Не смей! Нельзя! Опасно! Должна! Не ходи! Это плохо! Страшно! Стыдно!

Уже догадалась, откуда берется «я-родитель»? Конечно же, прямоком из нашего детства. Оно формируется в семье в первые 5 лет жизни и отражает чувства твоих родителей, их поведение, отношения и реакции.

«Я-родитель», который живет в голове, – это цензура и мораль твоей личности, это тысячи «нельзя», наказания, похвалы, запреты и все, что связано с виной или стыдом. Ярко выраженный родитель означает жизнь с постоянной оглядкой на маму с папой – а можно ли? Да как я могу себе такое позволить?! Он преобладает у несепарированных личностей, в голове у которых голос мамы перекрикивает собственный.

Если «я-родитель» отвечает за похвалу и запреты, то «я-ребенок» – за наши эмоции. Это то, чего я хочу, что мне нравится, мне интересно. Наша внутренняя девочка спонтанная, импульсивная, эмоциональная, любит играть, полна чувств, требует внимания и заботы. Она умеет любить, ненавидеть, смеяться и грустить, у нее есть множество желаний, которые иногда приходится в большей или меньшей степени ограничивать или вовсе подавлять из-за родительского воспитания.

У женщины, которая холит и ценит свою внутреннюю девочку, горят глаза, хорошо развита интуиция и творческие способности. Такая женщина умеет мечтать и радоваться, умеет быть счастливой просто так, без особых причин. Если же внутренний ребенок забит и забыт, чаще всего перед тобой окажется женщина без возраста, морализаторша с куриной ж%пкой на лице, которая не помнит, когда последний раз громко хохотала.

Оба эго-состояния, «родитель» и «ребенок», – эмоционально окрашенные, то есть в них нет логики, только эмоции. Когда руководитель орет на подчиненного, он явно не выдает конструктивную реакцию, скорее, ему некуда слить гнев. Если подчиненный в ответ начнет рыдать и звать маму – можно догадаться, какая роль у него включилась в ответ.

ЕДИНСТВЕННЫМ РАЦИОНАЛЬНЫМ ЭГО-СОСТОЯНИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ «Я-ВЗРОСЛЫЙ». ЭТО СОСТОЯНИЕ «МОГУ», КОГДА Я НЕ НАКАЗЫВАЮ КАК РОДИТЕЛЬ И НЕ ТРЕБУЮ, КАК РЕБЕНОК, А ХОЖУ ПО ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЕ, ПРИХВАТИВ С СОБОЙ ДЕТСКУЮ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ, ТВОРЧЕСТВО И РОДИТЕЛЬСКУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ.

Взрослый самостоятельно собирает информацию, обосновывает, оценивает и планирует. Разумен, логичен, холоден

и объективен. Именно наш внутренний взрослый способен адекватно оценить любую ситуацию и выбрать наилучшую стратегию поведения: он принимает решение жить так, как хочется, при этом понимая последствия своего выбора.

Так вот, по мнению Берна, мы активизируем разные состояния в зависимости от ситуации: ребенок в тебе, при условии, что он здоров, радуется жизни и мечтает, родитель – не дает сделать глупостей под влиянием эмоций и прогуливать работу, даже если очень хочется, а взрослый помнит, что в этом месяце ты еще не заплатила за садик и коммуналку, поэтому покупку смартфона последней модели за 1500\$ лучше отложить.

Чаще всего одна из ролей в человеке является ведущей. Это состояние, в котором ты проводишь больше всего времени, и если таковое есть, то и деньги ты тратишь с перекосом в сторону «родителя», «взрослого» или «ребенка».

Чтобы наглядно посмотреть, какое из эго-состояний в тебе преобладает, пройди тест – он будет после этого параграфа. Но сначала давай посмотрим, как же тратит деньги внутренняя девочка, внутренний взрослый и внутренний родитель. Ты наверняка узнаешь себя в одном из них.

Итак, если человек сбалансирован, он умеет накапливать деньги, тратить и инвестировать. Если же у него преобладает какое-то конкретное эго-состояние, в деньгах происходит перекося – и в зарабатывании, и в трате.

Люди, у которых преобладает состояние «я-ребенок»,

тратят деньги нерационально. Они не руководствуются логикой и живут по принципу «день в карете, полгода пешком». Могут потратить последние рубли на что-то ежесекундное, что им принесет удовольствие здесь и сейчас, не подумав о будущем. Это студентка, которая покупает на все деньги плащ Burberry, а потом три месяца сидит на гречке, или мужчина, который заказал себе спиннинг за 1000\$, а потом поехал на работу на велосипеде, потому что машину заправлять нечем.

Идем дальше. Люди, у которых ярко выражено состояние «я-родитель», тратят деньги по тому, как завещали им родители. Моя мама точно не одобрила бы белые дорожные замшевые лодочки, потому что, по ее мнению, это ненужная трата. А мой папа не очень понимает, зачем летать бизнес-классом, если тот в 3 раза дороже, чем эконом. Что делаю я? Покупаю белые лодочки за 800\$ и летаю только бизнес-классом, потому что мне так хочется, и мой внутренний родитель смирился. :)

Те, у кого преобладает эго-состояние «я-взрослый», легко и с любовью инвестируют и откладывают деньги, но у них проблемы с эмоциональными покупками. «Взрослые» подходят к тратам слишком логически, они чересчур ориентированы на будущее, поэтому большую часть денег куда-то откладывают и живут по сценарию «Кощей над золотом чахнет».

Как видишь, ни в одном из эго-состояний, если есть пере-

кос, нет баланса. Что нужно делать, спросишь ты? Научись распределять свои финансы таким образом, чтобы они баловали и твоего внутреннего ребенка, и внутреннего взрослого. Только родителя не балуй, не нужно. И я не шучу, потому что если ты уже читала мою книгу «Ты – сама себе психолог», то давным-давно сепарирована и проработала свои траты в том числе. Я имею в виду, что ты можешь себе позволить жить, как ты хочешь, и покупать то, что не одобряют твои родители, начиная от платья со стразами, заканчивая стриптизером на день рождения. Твоя жизнь – она только про твой выбор, даже если родителям он кажется странным.

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.