

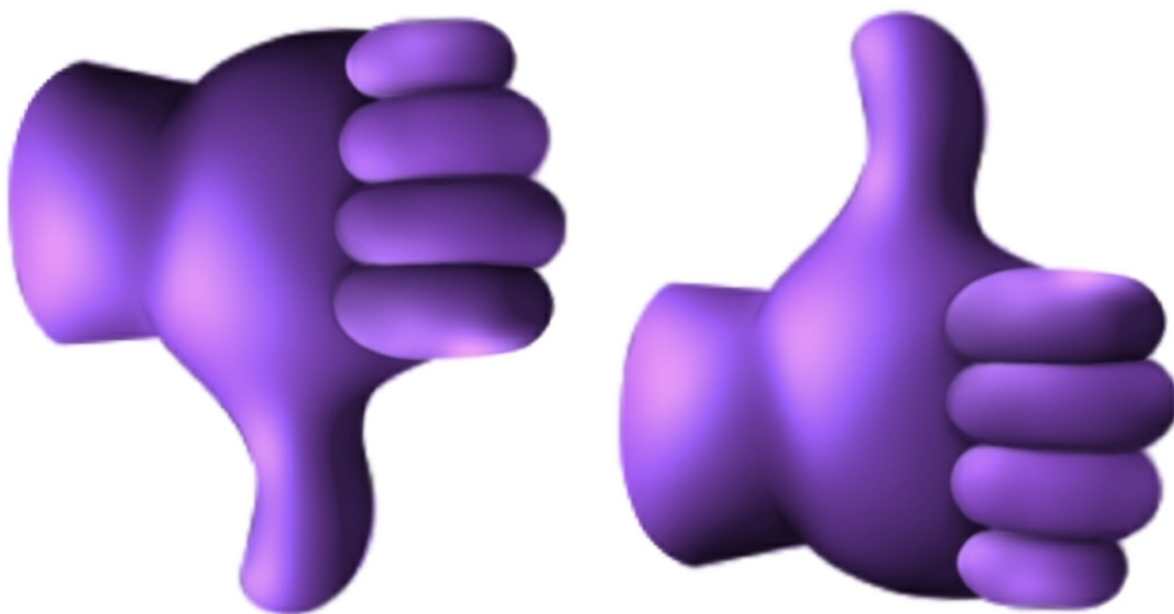
Кляйн Валентина  
Марафон «Сам себе психолог»

Серия

# ДЕНЬГИ

Ступень №2

Иммунитет к критике



Применение методов  
«Пустого стула» и

# ДПДГ

16+

Валентина Кляйн

**Иммунитет к критике.  
Серия «Деньги». Ступень  
№2. Применение методов  
«пустого стула» и ДПДГ**

«Автор»

2022

**Кляйн В.**

Иммунитет к критике. Серия «Деньги». Ступень №2. Применение методов «пустого стула» и ДПДГ / В. Кляйн — «Автор», 2022

ISBN 978-5-532-91855-9

Изначальный замысел названия книги был «Похвали меня», однако он был заменен нынешним — «Иммунитет к критике». В данной книге приведена подробная структура всего марафона «Сам себе психолог» на тему «Деньги», всех его ступеней, для самостоятельной практики читателей. В книге описаны примеры применения методов ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) и «пустого стула» конкретно для тем ФИНАНСОВ и КРИТИКИ. Приведены формулы «бережной критики», а также психологические инструменты, повышающие устойчивость к критике. Данная книга является ступенью № 2 в серии «Деньги». 1-я ступень — это книга «Деньги фрилансера. Я стою дорого». Если же вы не фрилансер, то можете начинать со 2-й ступени, смело игнорируя 1-ю. Книга подходит тем, кому интересны темы: личных финансов, богатства, успеха, финансового мышления, саморазвития, критики, комплиментов, похвалы, признания, самооценки. Также оформлены две рабочие тетради: «Иммунитет к критике» и «Бережная критика», которые продаются отдельно.

ISBN 978-5-532-91855-9

© Кляйн В., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Хочу больше денег... А действительно ли денег или чего-то другого?	6
1.1. История Веры	6
1.2. Как отделить свои желания от навязанных (эксперимент)	7
Глава 2. Инструменты для уборки эмоционального мусора	23
2.1. Что такое метод ДПДГ	27
2.2. Что такое метод «пустого стула»	32
Глава 3. Структура марафона «Сам себе психолог» на тему «Деньги»	35
Экскурсия по трехэтажному дому: деньги в прошлом, в настоящем и в будущем	39
Комната 1. «Детство и деньги»	40
Комната 2. «Кражи»	43
Комната 3. «Взятки»	44
Комната 4. «Подарки»	45
Комната 5. «Несбывшиеся мечты»	46
Комната 6. «Органы власти»	47
Комната 7. «Чужие неудачи с деньгами»	48
Комната 8. «Клиенты»	49
Комната 9. «Критика и деньги»	50
Комната 10. «Долги»	51
Комната 11. «Партнер и деньги»	53
Комната 12. «Дети и деньги»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# **Валентина Кляйн**

## **Иммунитет к критике. Серия «Деньги». Ступень №2. Применение методов «пустого стула» и ДПДГ**

### **Введение**

Изначальный замысел названия книги был «Похвали меня», однако он был заменен нынешним – «Иммунитет к критике».

В данной книге приведена подробная структура всего марафона «Сам себе психолог» на тему «Деньги», всех его ступеней, для самостоятельной практики читателей.

В книге описаны примеры применения методов ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) и «пустого стула» конкретно для тем ФИНАНСОВ и КРИТИКИ.

Приведены формулы «бережной критики», а также психологические инструменты, повышающие устойчивость к критике.

Данная книга является ступенью № 2 в серии «Деньги».

1-я ступень – это книга «Деньги фрилансера. Я стою дорого». Если же вы не фрилансер, то можете начинать со 2-й ступени, смело игнорируя 1-ю.

Книга подходит тем, кому интересны темы: личных финансов, богатства, успеха, финансового мышления, саморазвития, критики, комплиментов, похвалы, признания, самооценки.

Также оформлены две рабочие тетради: «Иммунитет к критике» и «Бережная критика», которые продаются отдельно.

Все имена и цифры изменены.

# Глава 1. Хочу больше денег... А действительно ли денег или чего-то другого?

## 1.1. История Веры

**Вера:** Я решила обратиться к психологу, потому что хочу проработать три темы: отношения с партнером, самооценку и деньги.

**Валентина:** Отлично. Чтобы мы ни делали в кабинете психолога, какую методику мы бы ни применили, о чем бы ни говорили, это все равно понемножечку будет вести к улучшению всех трех сфер. При этом нам важно выделить и поставить на первое место для начала что-то одно. Какая тема из этих трех сейчас ДЛЯ ТЕБЯ самая актуальная?

**Вера:** Конкретно на данный период моей жизни – скорее финансы. Я хочу больше денег. Последние четыре года я смотрела очень много видеороликов по психологии финансов, как достичь успеха, богатства.

Очень часто я слышала, что человеку не приходят деньги для исполнения его желаний, потому что цели являются словно ненастоящими, чужими, навязанными воспитанием или социумом, рекламой, телевидением.

Как отделить то, что я хочу на самом деле, от навязанного?

**Валентина:** Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю провести следующий эксперимент.

## 1.2. Как отделить свои желания от навязанных (эксперимент)

**Валентина:** Представь, что тебе придется быть теперь всегда невидимкой. Тебя никто не сможет заметить и услышать тоже. Тебе не удастся любоваться собой в зеркале. Но ты сможешь пользоваться всеми благами цивилизации, жить в доме или квартире, спать на мягкой постели, кушать и так далее.

Еще ты можешь заниматься всем, чем хочешь. Если тебе нравится готовить борщ, то ты можешь продолжать это делать. Ты можешь ходить на работу, можешь и дальше заплетать косички своей дочери. Ну, только об этом никто никогда не узнает. Если хочешь, то ты можешь быть полезной для людей, но никто никогда не скажет тебе за это спасибо, не вспомнит добрым словом о тебе, никто не будет тебя за это уважать, не будет восхищаться тобой.

То хорошее, что ты сделала для близких, представь, что они будут считать, что это некий благотворительный фонд организовал им все эти удобства.

Те косички, которые ты заплетаешь своей дочери, будучи невидимкой... она, допустим, искренне будет верить, что их заплетает любимая бабушка, а не ты.

И попробуй теперь отфильтровать весь свой сегодняшний день, стала бы ты делать каждое из этих действий или нет?

Вот ты сегодня с утра встала, пошла в ванную умываться, чистить зубы. Стала бы ты это делать, если бы была невидима для других людей?

**Вера:** Да, конечно, когда я умываюсь, то чувствую себя бодрее и без чистки зубов мне самой от себя не очень приятно.

**Валентина:** Очень хорошо. Значит, желания умываться и чистить зубы – это твои настоящие желания, не навязанные. Что ты делаешь дальше?

**Вера:** Я расчесываюсь и начинаю вытягивать волосы утюжком. Начинаю краситься перед зеркалом.

**Валентина:** Отлично. Теперь все тот же вопрос: стала бы ты это делать, если бы этого никто не увидел, и даже ты в зеркале тоже не увидела?

**Вера:** Мне нравится расчесывать свои волосы, нравится их трогать, по крайней мере в те периоды, когда они не испорчены краской. Вытягивать утюжком, если бы никто не видел, я бы точно не стала. Просто бы собрала в хвост и пошла.

Помазать лицо кремом я бы хотела, иначе кожа будет чувствоваться стянутой, и это неприятно.

Но если бы меня никто не видел, наносить тональный крем, помаду, тени, румяна я бы точно не стала.

**Валентина:** Отлично. Значит, расчесывать волосы и наносить увлажняющий крем на лицо – это реально ТВОИ желания. А вытягивать волосы утюжком и наносить на лицо тональный крем, помаду, тени и румяна – это сомнительные желания, о которых мы поговорим чуть позже.

А красить волосы, мыть их стала бы?

**Вера:** Немытые волосы – это неприятно, мыть я бы, конечно, стала. Но красить волосы – нет. Какой в этом смысл, если никто, включая меня, этого не увидит?

**Валентина:** Пока мы затронули тему внешности, давай сразу задам вопрос про твою татуировку на руке. Стала бы ты делать татуировку, красить ногти, наращивать ресницы, делать уколы в лицо против морщин, в принципе ходить к косметологу, если бы этого никто не увидел?

**Вера:** Ну, только если бы у меня болел какой-нибудь прыщ, тогда бы я пошла косметологу, чтобы он просто убрал болячку. Или если бы рельефная родинка мешала одежде, то я бы

тоже хотела ее у косметолога удалить. А все остальное из того, что ты перечислила, – конечно бы, я ни за что не стала делать.

**Валентина:** Хорошо, идем дальше. Давай пока что условно все действия разбивать на две кучки: первая кучка – это те действия, которые бы ты оставила. Будем считать, что это твои настоящие желания, которые не зависят от мнения других людей.

И вторая кучка – это все, на что ты сейчас отвечаешь нет, не стала бы делать. Предположительно, все эти действия навязаны воспитанием или социумом. Либо сформированы какой-то твоей психотравмой в прошлом опыте.

Об этой кучке мы поговорим чуть позже подробнее. А пока давай фильтровать свой день далее. Сейчас наша цель – просто ЗАМЕТИТЬ эти подозрительные ежедневные ритуалы.

Что ты делаешь дальше, после того как накрасилась?

**Вера:** Я переодеваюсь и иду завтракать.

**Валентина:** Во что ты была одета, когда проснулась? И во что ты переодеваешься с утра? Стала бы ты переодеваться именно в эту одежду, если бы этого никто не видел?

**Вера:** Конечно же, я больше всего люблю домашнюю трикотажную одежду. Она мягкая, приятная к телу, из натуральных тканей. Она не сковывает движения, и в ней удобно. Наверное, если бы я была невидимкой, то носила бы ее всегда. Ну, может быть, у меня было бы несколько подобных пижам: одна на ночь, другая на день, просто чтобы они были свежие и только что постиранные.

**Валентина:** Что осталось бы из всего твоего гардероба, из твоей обуви, белья, если бы невидимкой предстояло быть всегда?

**Вера:** Я бы оставила штуки четыре или пять трикотажных вещей, удобных как пижамы. Оставила бы только хлопковое трикотажное белье, выбросила бы и торжественно сожгла все бюстгалтеры. Оставила бы парочку самых удобных кроссовок и мокасины.

**Валентина:** Теперь твой завтрак... Что ты кушаешь, размер порций, из какой посуды, за каким столом, на какой скатерти? Изменилось бы что-нибудь из-за наличия или отсутствия зрителей?

**Вера:** Мой завтрак и так никто не видит, поэтому здесь, наверное, ничего бы и не изменилось.

**Валентина:** Хорошо. Что ты делаешь дальше?

**Вера:** Я сажусь в машину и еду на работу.

**Валентина:** Отлично. Давай эти два пункта, машину и работу рассмотрим по отдельности.

На чем ты едешь на работу? За рулем сама, или водитель, или муж тебя отвозит, или на автобусе, или в такси?

**Вера:** Я сама за рулем, хотя хотела бы иначе.

**Валентина:** Что именно ты бы хотела иначе?

**Вера:** Конечно, если бы у меня была финансовая возможность, то я бы хотела более новую машину и чтобы водитель был за рулем.

**Валентина:** Очень хорошо. Для чего тебе водитель? Если бы никто никогда не увидел этого водителя либо увидел машину и водителя, но при этом никогда не видел бы тебя и не знал, кто хозяйка, ты бы стала нанимать этого водителя?

**Вера:** Да, конечно. Мне нравится сидеть в машине расслабленно, смотреть в окно и ни о чем не думать. Это время моей медитации и отдыха. Но это возможно, только если кто-то другой за рулем. Поэтому водителя я бы хотела, даже если этого никто не увидит и не узнает.

**Валентина:** Отлично. А новую машину тебе хочется почему? Напоминаю, что ты невидимка. Ты можешь видеть свою машину новую, любоваться ею. Но никто и никогда теперь не узнает, что она твоя, никто за тебя не погордится, никто не похвалит твои достижения.

Хочется ли тебе в таком случае эту новую машину?



**Вера:** Ну, как-то грустно думать, что я не смогла бы похвалиться своей новой машиной перед своими мамой и папой, своими подругами, что меня никто не поздравит. Как-то печально и непонятно от этого... Ну, все-таки новую машину я бы хотела, потому что в старой свистит ремень, когда я включаю кондиционер. И когда нажимаю на тормоз, тоже свист, видимо, тормозные колодки пора менять. Меня раздражают эти звуки. И салон хочется чуть просторнее, даже если бы этого никто не увидел.

**Валентина:** Хорошо. Значит, чтобы салон машины был просторнее и не было лишних звуков – это твое настоящее желание. А иметь именно новую машину – эта потребность пока под вопросом.

Двигаемся дальше. Ты сказала, что далее утром едешь на работу. На какую работу? Чем ты занимаешься?

**Вера:** Я рекламирую женскую одежду для интернет-магазинов, фотографируюсь. То есть я работаю фотомodelью. Но мне как-то не нравится это слово «фотомodelь». Моих фотографий много в Wildberries, OZON, Instagram [примечание редакции: Instagram признана в РФ экстремистской] и даже на «Авито». Юбки, блузки, обувь, ночные рубашки и в общем любая одежда, кроме нижнего белья. Я не настолько хороша, чтобы рекламировать купальники.

Это мой основной вид заработка. Также, когда моему первому сыну поставили диагноз аутизм, я была вынуждена обучиться на факультете психологии на специализацию «дефектолог». И сейчас я иногда веду прием детей с задержкой развития в качестве логопеда-дефектолога. Раньше это был основной вид моей деятельности, но сейчас уже остались лишь единичные клиенты.

**Валентина:** Хорошо. Стала бы ты вести прием детей в качестве логопеда-дефектолога, если бы никто об этом не узнал, не поблагодарил? Если бы все думали, что эту услугу им оказал какой-то другой, любой анонимный специалист.

**Вера:** Да, конечно. Если бы у меня не было потребности зарабатывать, то мне было бы интересно создавать развивающие мультфильмы под конкретные виды диагнозов детей. Можно создавать конкретные видеоуроки по каждому школьному предмету, под определенный возраст и диагноз. Это направление деятельности интересно и просто бесконечно. И мне не особо важно, стояла бы моя фамилия под этими мультфильмами и видеоуроками или нет.

Я помню, как мне было плохо, когда Андрюшке только поставили диагноз. Я понимаю состояние таких мам и знаю, как можно помочь их детям.

**Валентина:** Очень хорошо.

Теперь давай возьмем твой второй вид деятельности – фотомodelь. Если бы никто не увидел твоего лица на фотографиях и фамилии? Если бы все думали, что на фотографии другая женщина, то стала бы ты заниматься этим видом деятельности?

**Вера:** Сложный вопрос... Еще пару лет назад я бы однозначно ответила нет. Мне всегда доставляло очень много удовольствия разглядывать себя на фотографиях, выставлять их во всех соцсетях. Я получала много восхищения, внимание мужчин, много интересных знакомств, много путешествий. Моя внешность давала мне очень много возможностей... Пожалуй, нет, я не готова была бы заниматься этим видом деятельности, если бы меня не было видно на фотографиях. Смысл тогда теряется. Деньги, конечно, важны, но все же на 80 % дело не в деньгах.

**Валентина:** Отлично. Двигаемся дальше.

Возвращаясь с работы, куда ты едешь, что делаешь?

**Вера:** Если взять завтрашние планы, то мне надо съездить на маникюр и педикюр. И еще заехать на тренировку в спортзал.

**Валентина:** Стала бы ты ходить на маникюр и педикюр, если бы этого никто не увидел, в том числе и ты сама?

**Вера:** Красить ногти я, пожалуй, не стала. А вот пяточки почистить я бы все же хотела. Иначе без педикюра они у меня начинают трескаться и болеть. Сейчас ты спросишь у меня про тренировку? Надо подумать... Интересно, качала бы я пресс и занималась бы на тренажерах, если бы этого не было видно? Ну, точно, я бы не покупала такие дорогие кроссовки и одежду для спортзала, как сейчас. Пресс я бы стала качать меньше, так как все равно не будет видно кубиков на животе.

Но я бы точно хотела оставить все виды разминки, иначе мои суставы становятся деревянными и мне просто неприятно двигаться, когда все тянет, ломит. Да, я поняла! Я бы оставила всю разминку – зарядку. Оставила бы самые простые и легкие упражнения, буквально по одному подходу, просто чтобы мышцы были живыми и я хорошо себя чувствовала. Но я не стала бы делать так тщательно все упражнения на тренажерах по три подхода.

Валентина, ты хочешь сказать, что все, что я сейчас заметила, что делаю для одобрения других людей, – всего этого не нужно делать? Из нашего с тобой разговора получилось, что 80 % моего времени, моих денег и в итоге 80 % моей жизни я трачу зря?

**Валентина:** Нет, конечно, не зря. Раз на сегодняшний день ты веришь, что тебе это все нужно, значит, пока что для тебя это действительно так. И конкретно для тебя все это реально полезно. Пока что...

Но ты задала мне в самом начале хороший вопрос: как разделить свои настоящие желания от чужих и навязанных? И вот тебе ответ. 80 % того, что есть у тебя в жизни, всего, что заполняет твой день, – это либо навязанное, либо сформировано травмой.

**Вера:** Что значит «сформировано травмой»?

**Валентина:** Что будет, если ты перестанешь вытягивать волосы утюжком каждое утро?

**Вера:** В принципе, конечно, ничего ужасного не произойдет. Но я хочу нравиться.

**Валентина:** Хорошо. Кому тебе хочется понравиться? Или давай по-другому: почему тебе кажется, что с не выпрямленными утюжком волосами ты не будешь нравиться? Почему тебе так важно фотографироваться и выставлять свои красивые фотографии в соцсетях?

**Вера:** Ну это же приятно – получать комплименты! Это же всем приятно, разве нет?

**Валентина:** Конечно, практически все люди получают от комплиментов удовольствие. Точнее, надеются получить. И совершают для этого огромное количество усилий: косметика, дорогие машины, одежда, карьерные достижения, статусы, соревнования, медали, титулы. При этом давай мы с тобой попытаемся взвесить удовольствие от комплиментов и временные и материальные затраты на их получение.



**Вера:** Как это?

**Валентина:** Вот ты сейчас сама посчитала, что 80 % твоего времени, твоих усилий и, допустим, столько же процентов финансовых затрат ушло на создание условий для получения похвалы. То есть ты красилась, вытягивала волосы утюжком, покупала дорогие кроссовки, трудилась на тренажерах, фотографировалась, чтобы выставить фотографии в Интернет и так далее.

Допустим, из 24 часов в сутках ты не спишь часов 15. Из этих 15 часов 80 %, то есть 12 часов, ты потратила, чтобы в итоге хорошо выглядеть и получить за это комплименты, одобрение, восхищение. И если бы ты была невидимкой, то ты сказала, что не было бы смысла эти 12 часов тратить таким образом. У нас сейчас с тобой появилась условная единица – 12 потраченных часов в день.

Теперь вспомни, какие приятные слова или восхищенные взгляды ты за это в ответ получила? Сколько удовольствия и счастья ты испытала? Давай попытаемся и это тоже оцифровать.

**Вера:** Ну, конечно, я получаю комплименты...

**Валентина:** Глядя на тебя, я в этом ни на секунду не сомневаюсь. Ты очень красивая, ухоженная, спортивная женщина. Еще и после рождения двух детей ты поддерживаешь такую форму, что просто восхищение у меня вызывает.

**Вера** (улыбнулась): Правда? Спасибо...

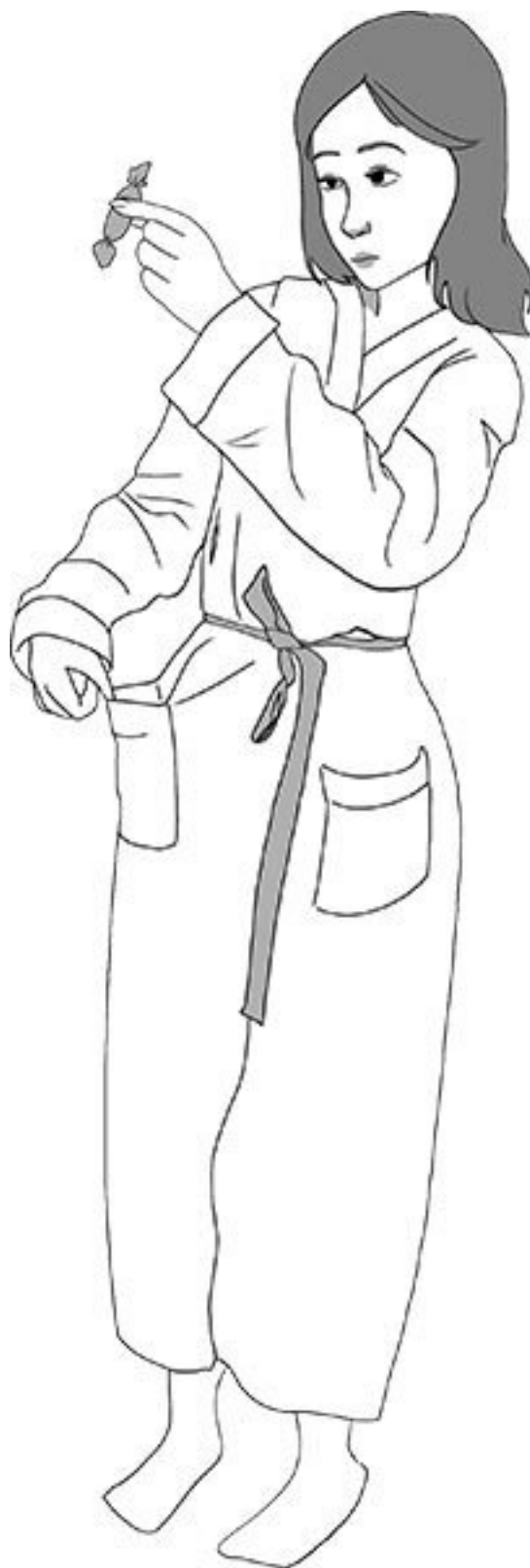
**Валентина:** Как тебе сейчас все это было слышать?

**Вера:** Ну как-как, приятно!

**Валентина:** В этом месте прислушайся к себе очень внимательно... Заходят ли внутрь тебя сейчас мои слова или словно прошли мимо? Веришь ли ты мне? Или же кажется, это словно дежурные фразы? Словно я так говорю всем своим клиентам, просто из вежливости?

**Вера:** Честно говоря, внутрь меня твои комплименты не зашли. Не знаю почему... Может, чего-то не хватает, может, не те слова, может, не в той ситуации, может, не от того человека. Мне сложно понять, но это обычная моя реакция.

**Валентина:** Вот сейчас, Вер, ты в самом важном месте. Ты потратила 12 часов работы над собой, чтобы получить от мира похвалы. Словно просишь конфету, пытаешься ее заслужить. И я тебе ее сейчас даю, эту конфету: делаю тебе искренние комплименты, восхищаюсь твоей внешностью. Но ты эту конфету в рот не берешь. Проглотить ее не можешь.



Ты ее так и оставляешь в фантике и кладешь себе в карман. А сама по-прежнему остаешься голодной. И поэтому снова хочется идти покупать красивую вещь и краситься перед зеркалом. Потому что в реальности ты не ешь эти конфеты. Потом постепенно в кармане все конфеты от старости заплесневеют и будут выброшены.

Попробуй сейчас взвесить, сколько удовольствия ты получила от моего комплимента? Сколько секунд или минут, или часов ты обычно находишься в удовольствии от полученного комплимента?

**Вера:** Сложно сказать, ну, допустим, я вспомню про твои приятные слова еще раза три, по одной минуте. И то удовольствие так себе. Не могу сказать, что эти три минуты я в экстазе. Хотела поесть, как ты говоришь, конфету, а откусила сырую картошку.

**Валентина:** Отлично! Сколько еще людей за один день обычно делают тебе комплименты словами или взглядами, лично или в Интернете?

**Вера:** Пусть будет человек пять в день.

**Валентина:** Твоя эмоциональная реакция на их комплименты примерно такая же, как на мои сегодняшние приятные слова?

**Вера:** Ну да, типа того...

**Валентина:** Хорошо. Пять человек за один день сделали комплименты,  $\times 3$  минуты удовольствия от каждого человека = 15 минут радости. Причем радости «так себе», словно сырую картошку погрызла, не экстаза, как ты сказала.



Итого получаем, что каждый день ты тратишь 12 часов усилий, чтобы в ответ получить 15 минут сомнительного удовольствия.

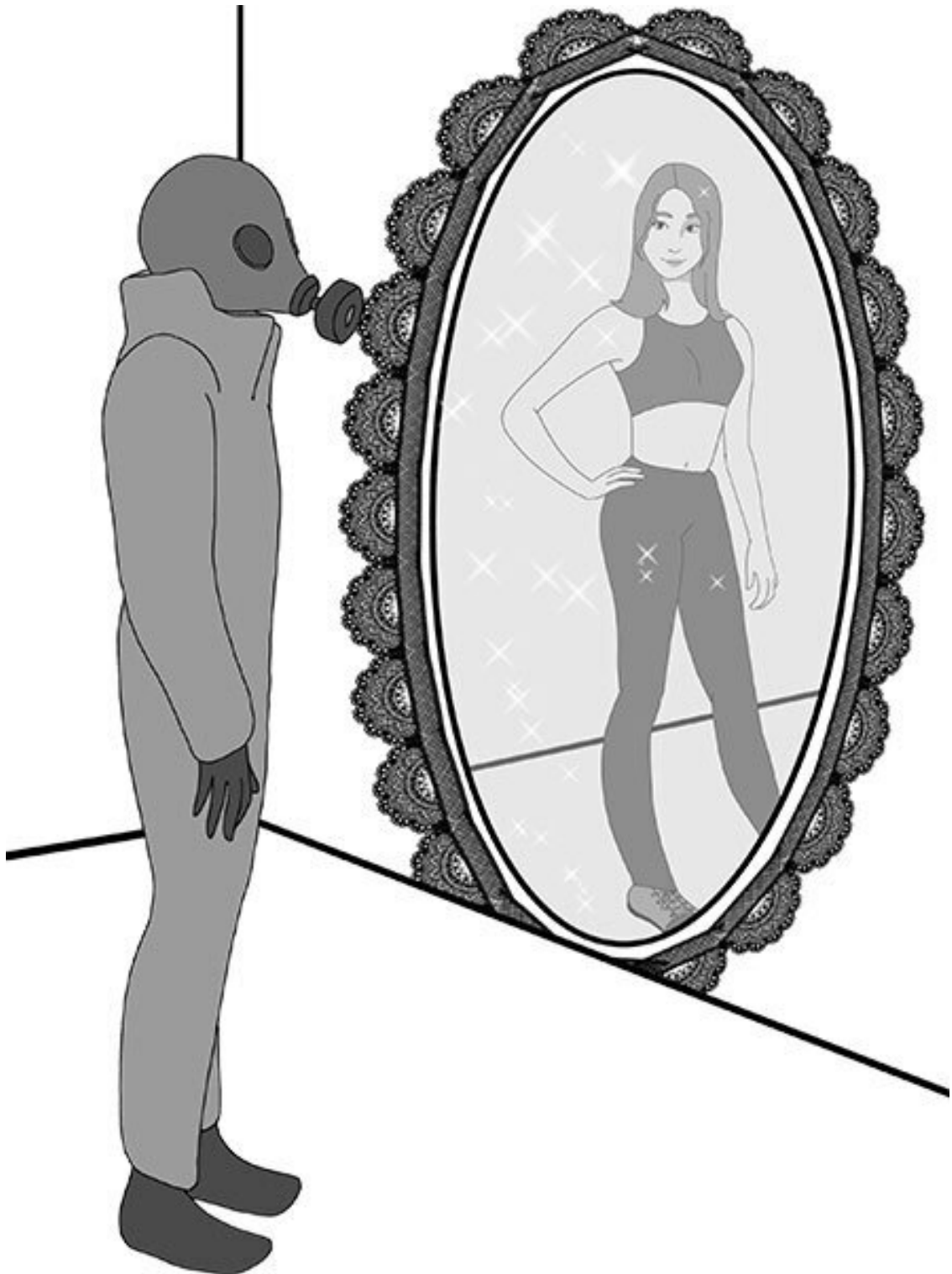
Вера растерянно и ошарашенно смотрела на меня.

**Вера:** Ну, разве не все люди живут точно так же? Разве бывает по-другому?

**Валентина:** Да, конечно, бывает.

**Вера:** Как-то это все немного запутанно. Я не совсем тебя понимаю. Словно ты мне говоришь, что я дышу неправильно. А я всю жизнь так дышала и не представляю, что можно по-другому. А ты видишь это как-то иначе, но мне непонятно как.

**Валентина:** Да, со стороны кажется, что ты дышишь через противогаз.



Очень тяжело, скованно, с надрывом. Противогаз снимать будем? Жить по-другому хочешь? Хочешь 12 часов в день тратить на себя, а не на то, чтобы выпрашивать у людей конфету, которую ты все равно есть не будешь?

Или давай вернемся к твоему первоначальному запросу. Ты сказала: хочу больше денег. Сказала, что смотрела много видеороликов про психологию богатства и знаешь, что часто финансовые мечты не сбываются из-за того, что они какие-то ненастоящие. Из-за того, что желания мнимые, навязанные социумом, воспитанием, рекламой и телевидением.

И это действительно так. Когда человек мечтает заработать денег, чтобы на противогаз наклеить стражики, покрасить его в новый цвет и сделать половчее ляпочки, то деньги реально могут просто не приходиться на это.

Помнишь сегодня, когда мы с тобой делали тест про невидимку, ты перечислила настоящие желания: зубная паста, увлажняющий крем для лица, пять пижам из трикотажной натуральной ткани, две пары удобных кроссовок, мокасины, личный водитель, машина с более просторным салоном и отсутствующими посторонними звуками, мультфильмы для детей с нарушениями развития, обработка пяточек у мастера по педикюру. Вер, вот на эти желания у тебя есть деньги?

**Вера:** Если эти траты взять отдельно, то, конечно, я могла бы себе все это организовать примерно за год. Ну, как будто бы у меня другие приоритеты, что ли.

**Валентина:** Да, именно так. 80 % всей твоей энергии, и времени, и финансов уходит совсем на другое. Большая часть твоей жизни расходуется на обслуживание этого мнимого противогаса.

**Вера:** Ну а если я его сниму, что же тогда получится? Не могу же я в реальной жизни ходить на работу в пижаме, с хвостиком на голове и не работать фотомodelью.

**Валентина:** Да, и вот в этом месте мы подходим к самому важному: для какой цели и когда ты этот противогаз надела? Почему тебе кажется, что ты не можешь ходить в простой удобной одежде, без кубиков на животе и не работать фотомodelью?

**Вера:** Ну, конечно, я могу. Но я хочу выделиться из толпы. Я хочу нравиться. Я хочу быть лучше других.

**Валентина:** Отлично. Очень хорошее желание. Откуда оно взялось? Что было в твоём детстве? Есть ли у тебя брат или сестра? Разрешала ли мама тебе выделиться? Разрешала ли она тебе быть красивее нее? Если ты упомянула про толпу, то как у тебя было с выделением из толпы в школе? Какая ты была в классе на фоне других девочек?

**Вера:** У меня есть сестра. И в моем детстве мы постоянно дрались из-за одежды. Когда у меня появился парень, то сестра его постоянно соблазняла своими нечаянными взглядами, томными вздохами. Крыса, в общем, она и есть крыса.

Разрешала ли мне мама быть красивее нее? Станный вопрос... Не знаю. Но когда у нее появлялись ухажеры в нашем доме, то я, помню, ловила на себе мамины косые взгляды. Мне кажется, она ревновала своих мужчин, боясь, что они на меня могут заглядываться.

В школе? Я всегда бедно одевалась, мне часто было стыдно из-за этого. В то время форму уже отменили после распада СССР, а новую форму, которую сейчас снова все дети носят, — еще не ввели. Поэтому в школе все девочки старались выделиться нарядами. И это было очень болезненное фиаско длиной в 10 лет.

Валь, и ты что — хочешь сказать, что я пошла работать фотомodelью для интернет-магазинов одежды из-за того, что в школе плохо одевалась?

**Валентина:** Вер, заметь, это сказала ты, а не я. Я только задавала вопросы. И из сотни возможных ответов ты выбрала именно такой: «я пошла работать фотомodelью для магазинов одежды из-за того, что в школе плохо одевалась».

Ну, в общем в этом нет ничего плохого. Более 90 % всех людей выбирают свой путь не исходя из своего чистого желания, способностей, предназначения, а лишь чтобы скомпенсиро-



вать свои детские травмы. Вопрос в другом: доставляет ли это человеку удовольствие? Многие люди в итоге приспособляются и умудряются полюбить эту деятельность. Но большинство – конечно, нет.

Когда я сделала тебе комплимент, что ты отлично выглядишь, то ты почувствовала вместо удовольствия, словно от съеденной конфеты, лишь вкус сырой картошки. И на нехватку денег ты так же сетуешь. Если путь приносит мало удовольствия и денег недостаточно, тогда большой вопрос: что ты тут делаешь? Ответ на этот вопрос ты уже тоже дала – про свою школу. То есть через фотосессии в Instagram ты пытаешься залечить свою детскую душевную рану. Только всегда происходит осечка. Комплименты не усваиваются. А ты конфеты все складываешь в карман. И вот это хорошее место для психотерапии.

Это называется нарциссическая дыра, то есть травма сравнения человека с другими не в его пользу.

Если ты положишь бриллиант на стол, то он будет там лежать и радовать твой глаз.



А если в этом столе дырка, то бриллиант упадет на пол и будет пусто на столе. Так же с комплиментами.

Если бы не было психотравмы в школе, то этот комплимент словно бриллиант лежал бы на твоём столе. Ты бы услышала в свой адрес приятные слова и насытилась бы ими. Бриллиант остался бы лежать на столе и радовал бы тебя. Ты бы могла от одного комплимента наслаждаться, целый год вспоминая его. И больше бы не потребовалось снова красиво одеваться

и ставить в лицо уколы. Ты была бы уже сытая конфетами, удовлетворенная комплиментами, довольная и счастливая.

Если же сформировалась нарциссическая травма унижения, то накормить эту черную дыру досыта невозможно. Сколько бы ты ни фотографировалась, какие бы титулы «Мисс мира» ни выигрывала, внутри все равно будет словно вкус сырой картошки, все время что-то не то, не то пальто, все время осечка. Если удовольствие и удастся получить, то на очень короткий миг и он очень быстро ускользает. И снова хочется новых побед, аплодисментов, похвалы и признания.

**Вера:** И что с этим делать?

**Валентина:** *Дыру психотравмы невозможно накормить, но ее можно залечить. Причем вылечить ее можно только в том возрасте, когда она была нанесена.* То есть необходимо делать психотерапию, возвращаясь в твой школьный возраст.

Через разные психотерапевтические методы необходимо будет возвращаться туда, где тебе было максимально стыдно в своей бедной одежде. И именно там делать перепись, метод «пустого стула», ДПДГ, чтобы именно в этом детском возрасте получить комплименты. Про методы «пустого стула» и ДПДГ я чуть позже объясню.

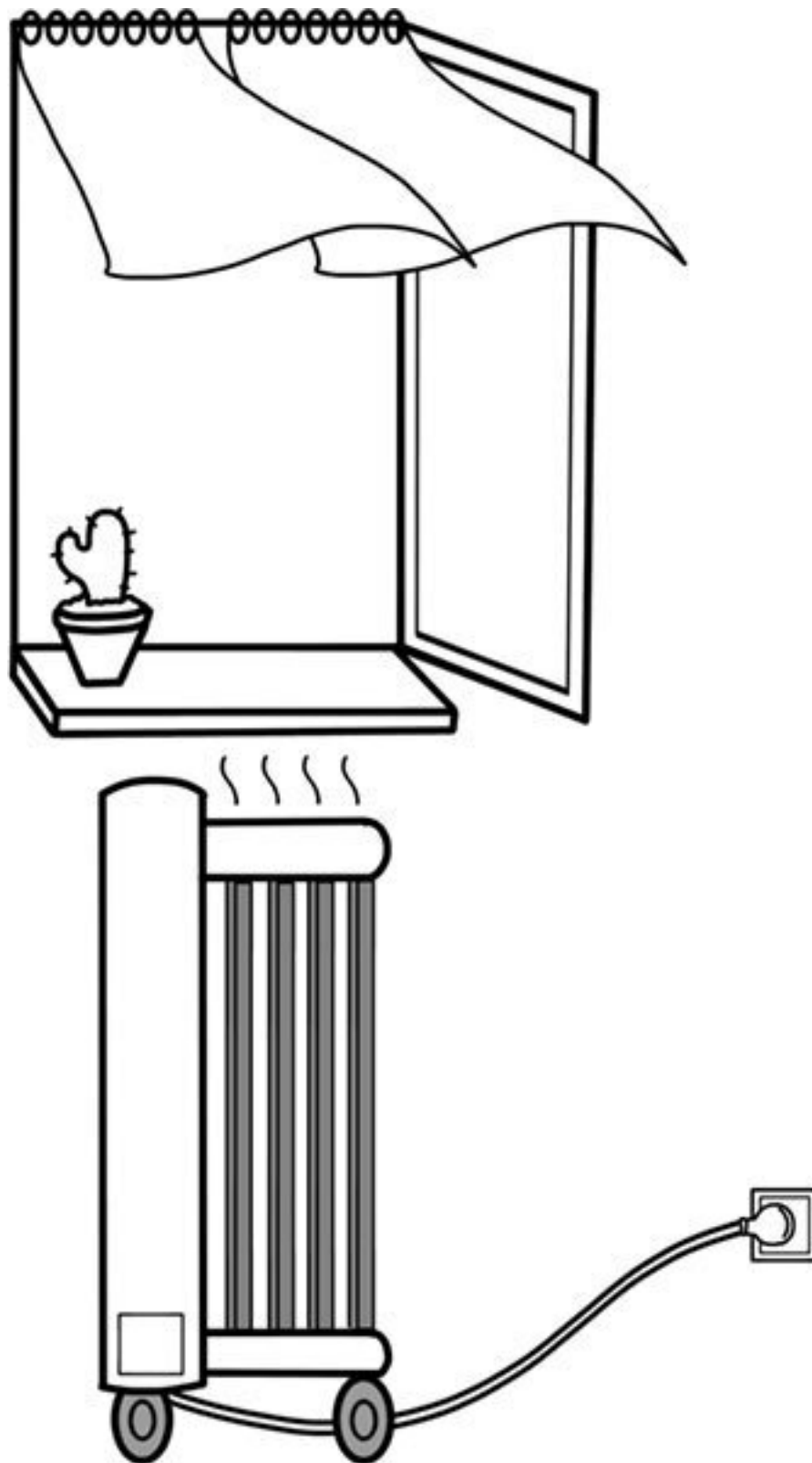
Только тогда нарциссическая дыра закрывается.

**Вера:** Мне не нравится то, что ты предлагаешь.

**Валентина:** Да, понимаю тебя. Ты была бы странным извращенцем, если бы тебе нравилось мое предложение.

**Вера:** Если мы это сделаем, если мы закроем все мои нарциссические дыры, переработаем школьный стыд, будет ли у меня после этого больше денег?

**Валентина:** Я не знаю, будет ли у тебя больше денег. Но я точно знаю, что *ты перестанешь включать обогреватель рядом с открытой форточкой.* Ты перестанешь свою энергию тратить в пустоту.



У тебя точно начнут оставаться ресурсы, которые ты раньше тратила на компенсацию психотравмы.

То есть, например, если раньше тебе казалось, что этот утюжок для волос тебе очень нужен, то после закрытия психотравмы ты будешь недоумевать, зачем ты потратила на него 10 тыс. руб., и в следующий раз этого уже не сделаешь. В итоге эти 10 тыс. руб. у тебя останутся.

Итак, мы с тобой посчитали: 80 % всех твоих уже заработанных денег не будут выкидываться в черную дыру детской униженности. Вроде бы, казалось, мелочь – ну что там утюжок и помада, лак для ногтей и ботокс.

Однако посчитай свой доход за последний год. Если не хочешь озвучивать вслух мне сейчас, то просто в уме посчитай, главное, чтобы ты сама знала эту цифру.

**Вера:** Да это не тайна, я примерно 250 тыс. в месяц зарабатываю. В год получается 250 тыс. рублей  $\times$  12 месяцев = 3 млн руб. в год.

**Валентина:** Теперь 3 млн руб.  $\times$  80 % экономии = 2,4 млн руб. у тебя останется неизрасходованных на удовольствие со вкусом сырой картошки. И плюс еще останется 80 % свободного времени.

**Вера:** Да ладно...

**Валентина:** Конечно, мы сейчас считаем очень грубо, примерно. Важно, чтобы была понятна суть.

Еще хорошо бы взвесить эти затраты в годах жизни. Ты до скольких лет планируешь прожить?

**Вера:** Ну и вопрос у тебя... Не знаю... Лет до 80, наверное, хотела бы прожить.

**Валентина:** Отлично. Считаем теперь: 80 лет  $\times$  80 % = 64 года. Вера, если сейчас все оставить так, как есть, то из твоих 80 лет жизни ты потратишь 64 года ТОЛЬКО на то, чтобы произвести на кого-то впечатление. Не на свое здоровье и развитие! Не на свою семью! Не на пользу для людей! А только чтобы выпросить комплименты. 64 года, ты только вдумайся в эту цифру!

**Вера:** Ты говоришь очень странные и пугающе вещи. Я никогда не думала об этом с такой стороны. Мне нужно время поразмышлять об этом.

Наверное, мужчинам больше повезло? У них нет таких проблем...

**Валентина:** Ты ошибаешься, у них все то же самое. Нарциссические травмы, конечно, больше вокруг других красных флажков: не про внешность и наряды, а про достижения, уважение. Они точно из-за такой же школьной униженности соревнуются друг с другом за более высокие должности, у кого диски на колесах у машины круче, а у кого номера на авто более презентабельные.

У кого этажей в частном доме больше, кто построил больше многоэтажек, кто купил больше заводов и так далее. При этом вкус сырой картошки часто точно такой же. Не всегда, конечно, но процентов на 90 всё повторяется, как и у тебя. Все время не то пальто.

Еще твой запрос «хочу больше денег» можно сравнить со следующей метафорой. Представь, что твоя жизнь – это дом. И ты говоришь, что-то здесь энергии мало, холодно в доме. И просишь меня обогреватель поставить помощнее. А я тебе предлагаю, прежде чем организовывать обогреватель, сначала закрыть форточки, ликвидировать психотравмы, закрыть дыры, куда вся энергия уходит. И лишь когда закрыты будут форточки, только тогда можно уже детально разбираться с обогревателем: менять его или чинить.

### Резюме:

1. Очень часто желание «хочу больше денег» прикрывает какую-то совсем другую потребность. И именно из-за этого мечта не сбывается, цель годами не достигается.

2. Попробуйте и вы в своей жизни этот эксперимент длиной в один день. С самого утра и до самого вечера попробуйте задавать себе один и тот же вопрос: стал бы я это делать, если бы был невидимкой? Если бы никто никогда не узнал, что это сделал именно я, никто не похвалил за это, не поблагодарил. Запишите себе все действия, которые оказались под сомнением.

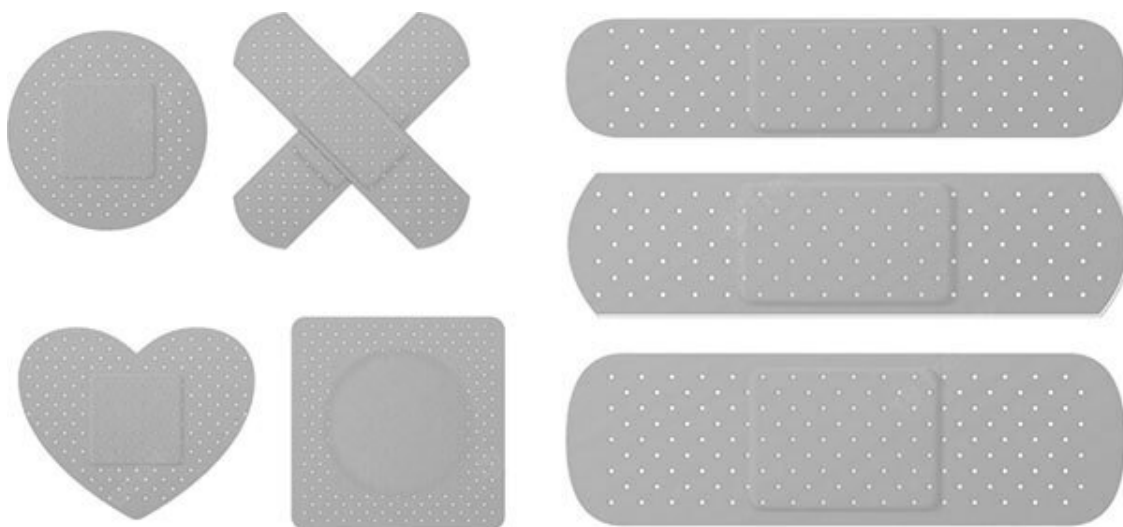
3. Задача этого эксперимента не в том, что всем в итоге надо одеться монахами, побриться налысо и уйти в лес жить в шалаше. Задача для начала – лишь поставить под сомне-

ние, обратить внимание на некоторые моменты своей жизни. Задаться вопросом: для чего я это делаю? Для себя или для других? А если для других, то получаю ли я от этого удовлетворение? Если для других, то просили ли эти люди меня об этой жертвенности?

4. Мы так часто действуем на автомате, не задумываясь, не ставя под сомнение, что у многих людей проходят десятки лет и в итоге лишь разочарование: не так жил, не тем занимался, ценности оказались ложными, приоритеты мнимыми. Это горькое разочарование каждый из нас видит на лицах пожилых людей очень часто. А иногда и слышит эти буквальные слова от самых близких пожилых родственников: жизнь пролетела зря.

5. Поэтому хорошо бы повторять этот эксперимент про невидимку хотя бы раз в год.

6. Даже если вы заметили, что живете по большей части, чтобы получить от окружающих одобрение, это не значит, что вы живете неправильно. Это лишь повод обратить внимание, что вся ваша энергия пока что тратится не на ваше реальное развитие, а на лейкопластыри, бинты, гипсы, которые пытаются поддерживать ваши детские душевные психотравмы в более-менее безболезненном варианте.



7. Кажется, что от всех этих детских переживаний невозможно освободиться. Что это бесконечные годы психотерапии, которым нет ни конца ни края. Однако это не так. Особенно если вы решитесь на домашние самостоятельные марафоны самопомощи. И даже отработав буквально две-три психотравмы, вы уже почувствуете такое облегчение, которое не испытывали ни от одной из своих финансовых побед.

Это уже будет не вкус сырой картошки. Это будет непередаваемое удовольствие облегчения, словно вы сбросили с ног огромные тяжелые кандалы. Кто однажды испытал это, уже больше никогда не захочет вернуться назад. После этого человек сам начинает охотиться за своими психотравмами, чтобы еще раз испытать это облегчение. С каждым разом жизнь будет становиться все легче и легче, все свободнее и свободнее. Мир будет все шире и светлее вокруг вас.

8. Прежде чем менять обогреватель, закрывайте форточки.

## **Глава 2. Инструменты для уборки эмоционального мусора**

Поскольку далее в тексте будет постоянно упоминаться аббревиатура ДПДГ и метод «пустого стула», позволю себе буквально несколько страниц теоретической части.

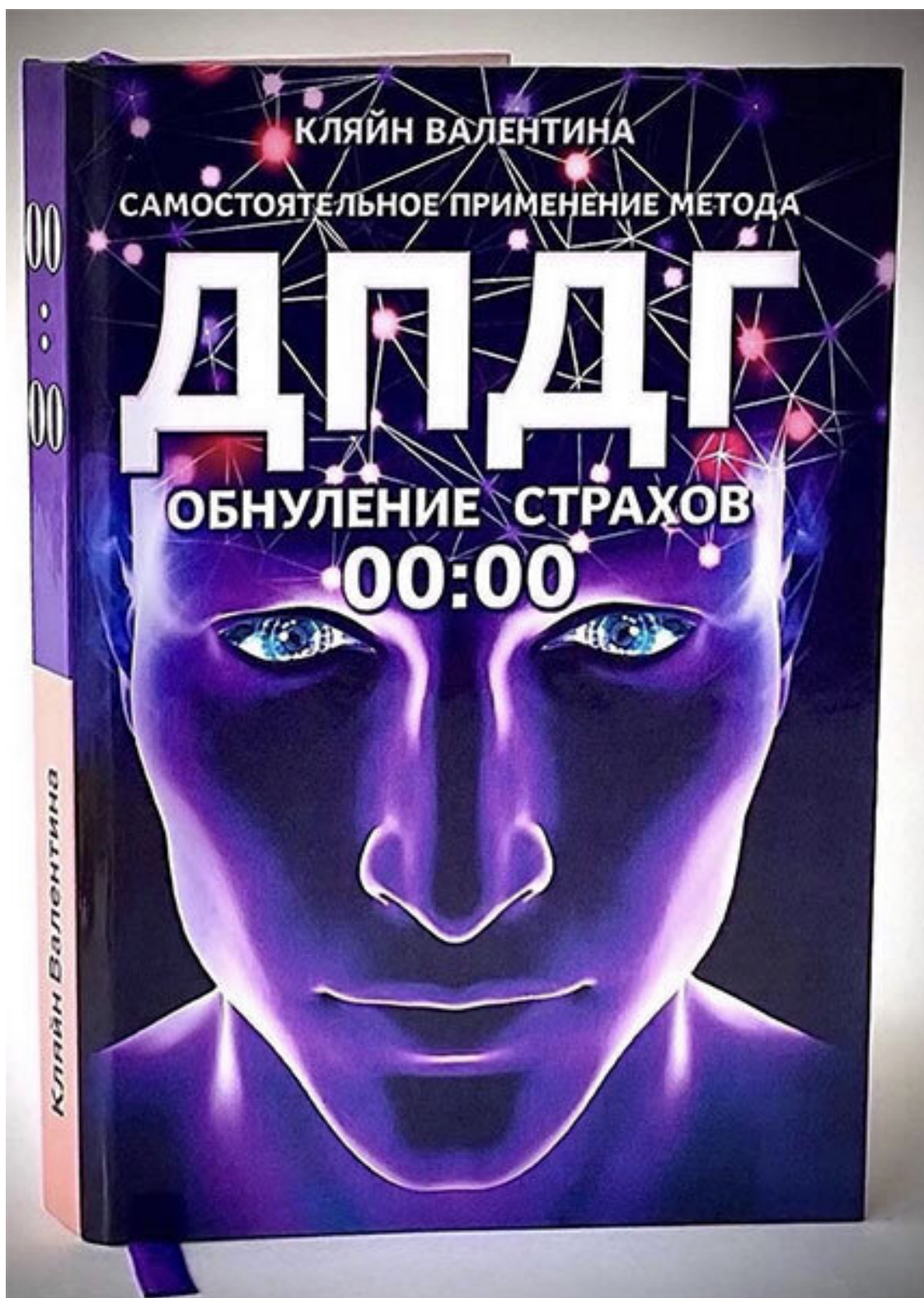
Можете смело перелистывать данную главу, если вы уже читали другие мои книги про эти методы:

- 1) «Матрица души. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула»;



2) «Самостоятельное применение метода ДПДГ» (<https://clck.ru/35oU2R>);





3) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».



## **2.1. Что такое метод ДПДГ**

ДПДГ расшифровывается как десенсибилизация и переработка движением глаз. Человек думает о травмирующем воспоминании и в это время быстро двигает глазами влево и вправо. И эмоции «стираются».

На сегодняшний день в мире существует только два научно доказанных и официально признанных ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) метода психотерапии, дающих устойчивый и **БЫСТРЫЙ** результат при борьбе со стрессом, – это ДПДГ и КПТ. Автор данной техники – Ф. Шапиро (годы жизни: 1948–2019).



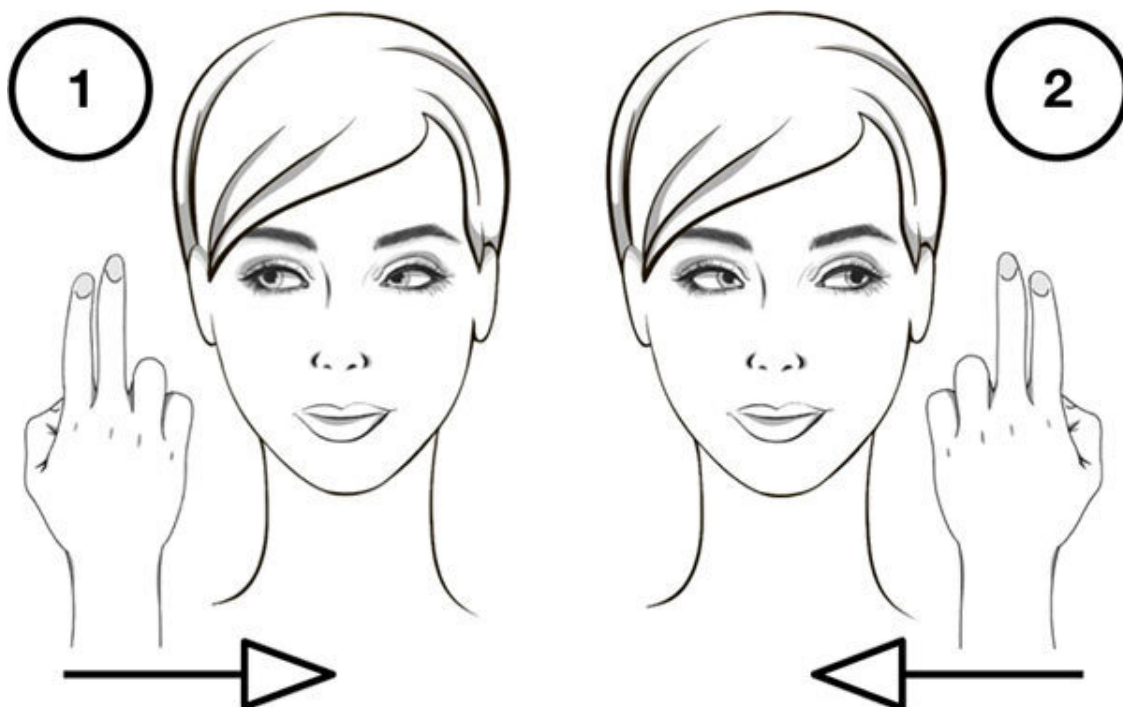
По всему миру психологи МЧС и служб спасения используют технику ДПДГ, чтобы вывести людей из шоковых состояний при массовых катастрофах. Однако этот метод применим и для более бытовых стрессов, страхов, неприятных воспоминаний: измены, воспоминания после операций, изнасилования, драки, страха собак, высоты, самолетов, лифтов, стоматологов, темноты, страха заболеть, любых фобий...

Метод невероятно сильный. И быстрый.

Если очень коротко, за пару минут объяснить, как он работает, то суть в следующем.



Что происходит, когда человек поочередно быстро двигает глазами в две стороны? Смотри рисунок «Движения глаз по прямой траектории».



Когда ты повернула глаза направо – активировалось левое полушарие твоего мозга. Повернула глаза налево – активировалось правое полушарие. И если быстро чередовать направление взгляда, начинают быстро переключаться оба полушария мозга.

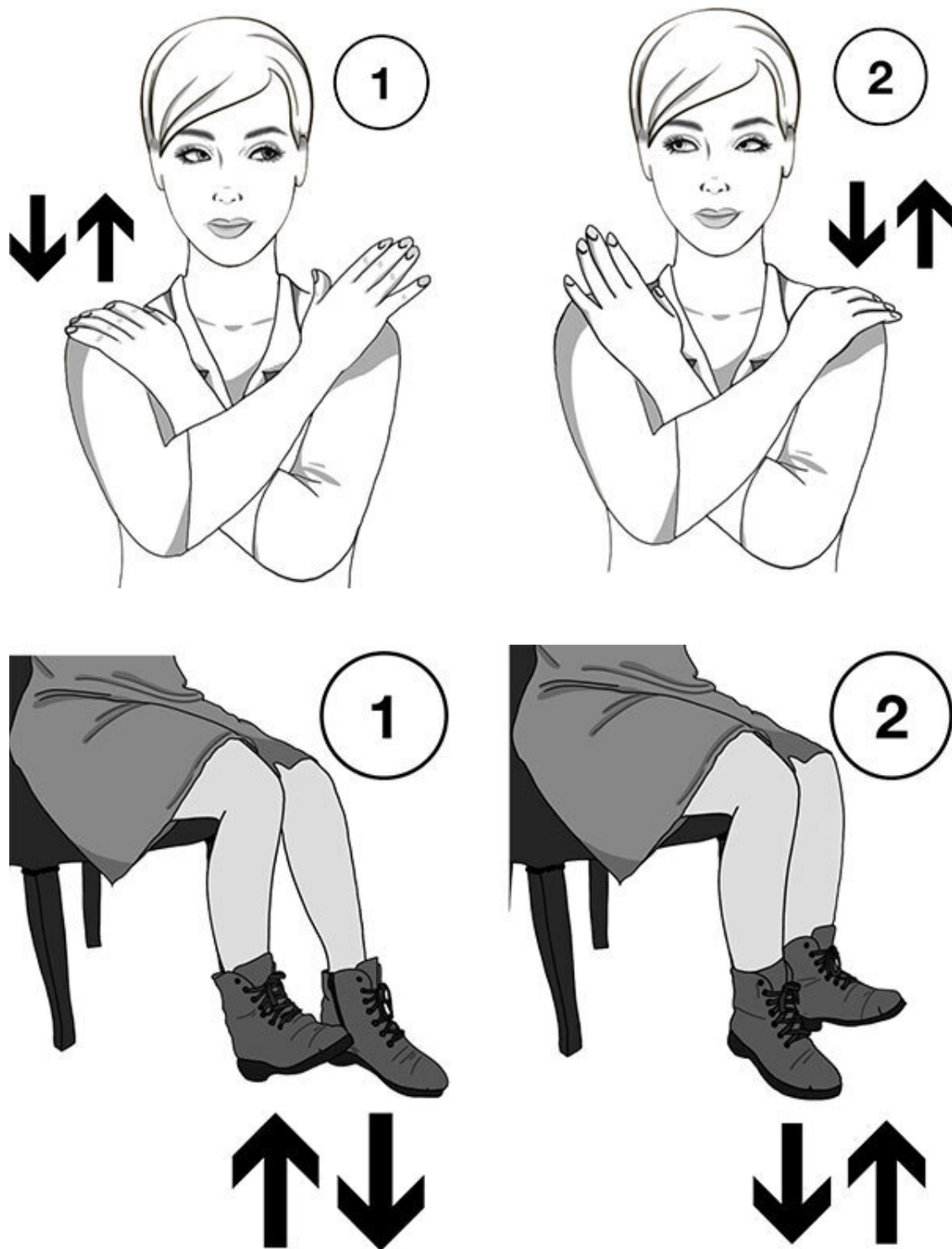
При этом в исследованиях предполагается, что в левом полушарии перерабатывается информация, связанная с положительными эмоциями, в то время как в правом полушарии перерабатываются отрицательные эмоции. По результатам других исследований предполагается, что происходит переключение между прошлым и будущим.

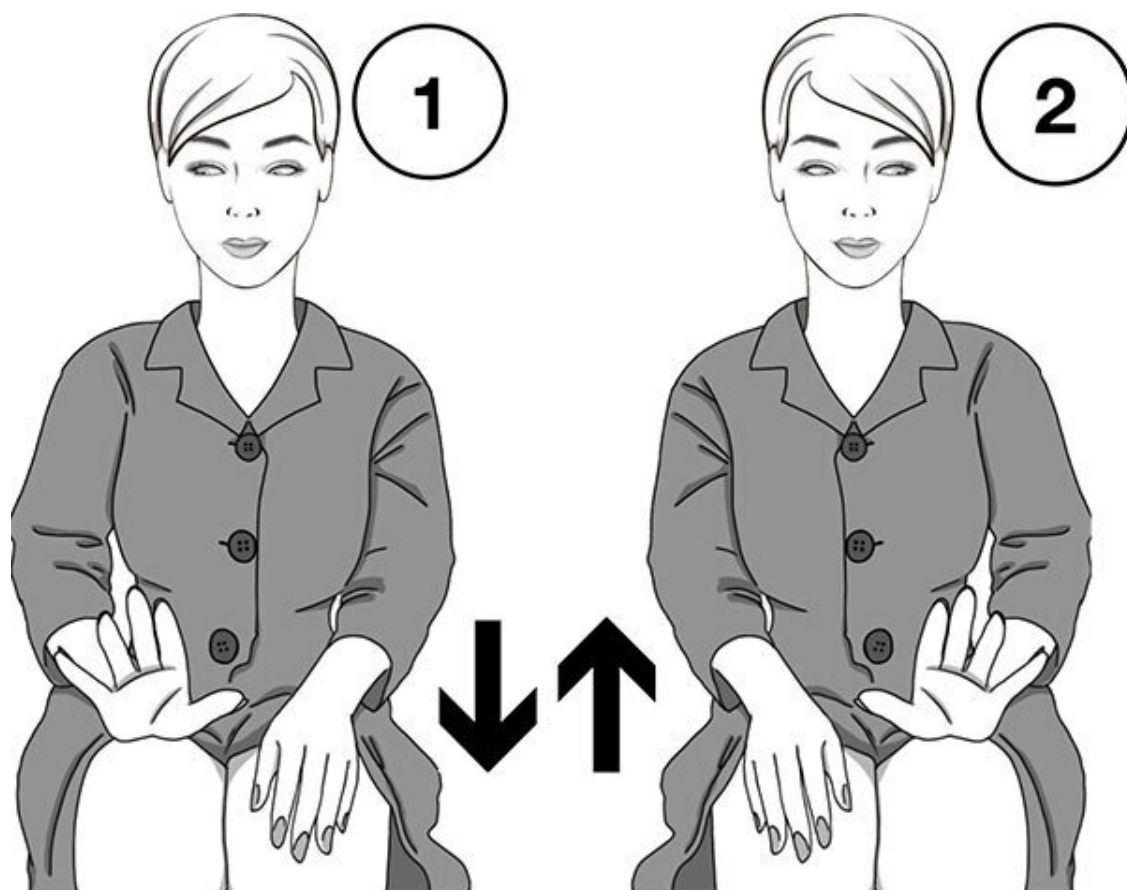
Даже если мы этого не делаем целенаправленно, подобный процесс самоисцеления происходит у всех людей во время сна. В определенной фазе сна глазные яблоки у человека сами начинают двигаться под веками. И если не камушки, то как минимум песок, грязь, мелкий мусор небольших дневных переживаний ночью сам переработается и исчезнет.

А вот при сильных эмоциональных и уж тем более физических потрясениях появляются в душе крупные камни, булыжники, которые сами переработаться не могут. Ночью вместо здоровой переработки движением глаз у нас происходит сбой, нам снятся кошмары или нас мучает бессонница, плохой сон. Система самоисцеления не справляется с булыжником.

Метод ДПДГ можно применять не только с помощью движения глаз, но и с помощью рук, ног, пальцев.

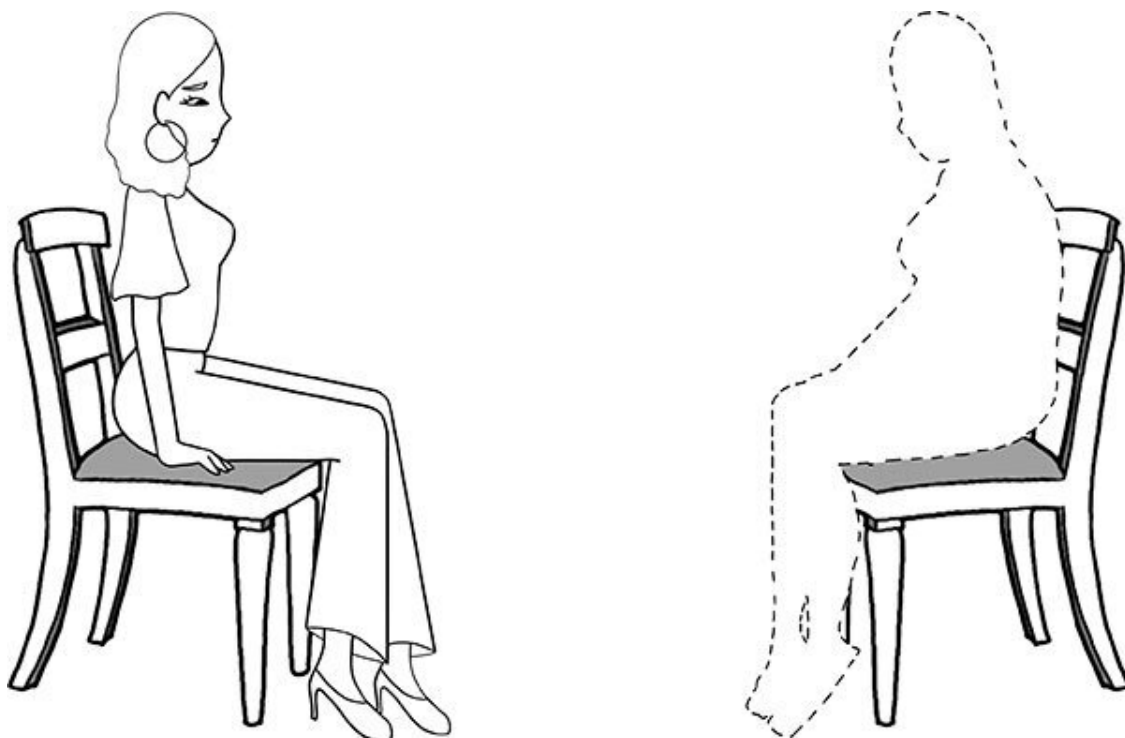
Смотри рисунки упражнений «бабочка», «барабан», «педали».





## 2.2. Что такое метод «пустого стула»

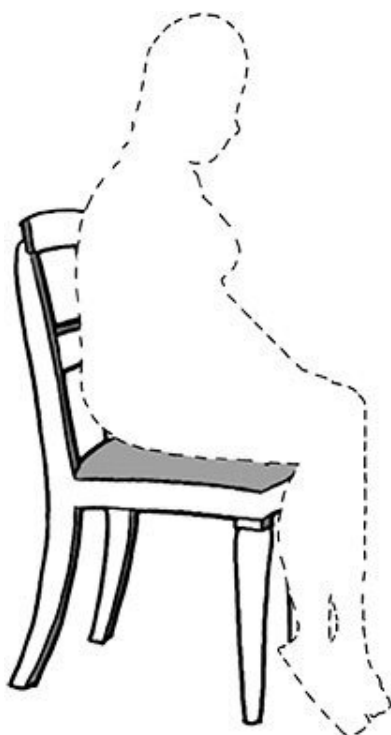
Метод «пустого стула» – это когда клиент представляет напротив себя, например, начальницу, которая публично позорила его на планерке и договаривает директрисе все, что тогда было не высказано, все то, что сказать было бы в реальности небезопасно.



Потому что все невысказанное застревает внутри нас словно кость в горле и никуда само по себе не исчезает ни через год, ни через 50 лет. Может, воспоминание лишь слегка запылится до поры до времени. При этом каждый травматичный эпизод начинает накручиваться словно снежный ком схожими неприятными сюжетами. Меняются лишь лица обидчиков.

Высказав все воображаемой начальнице, клиент пересаживается на ее стул в момент, когда она на планерке, и сканирует все ее мысли и чувства, что же с ней-то в этот момент происходило.





После этого психотравма ликвидируется, она перестает извергать, как вулкан, новые дозы токсичного стыда, обиды, ненависти и прочих эмоций.



### Глава 3. Структура марафона «Сам себе психолог» на тему «Деньги»

**Вера:** Я понимаю, что все финансовые блокировки исключительно в моей голове.

Чего я уже только ни перепробовала, чтобы прокачать свое денежное мышление.

**Валентина:** Можешь подробнее, что ты имеешь в виду?

**Вера:** Больше 10 лет подряд каждый год я составляла карту желаний с фотографиями своих «хотелок» и вешала ее на стену. Я распределяла по секторам свои желания, составляла баланс колеса жизни: здоровье, отношения, красота, хобби, деньги, семья и так далее. Я оцифровывала все желания по срокам и по суммам денег.

И я действительно многое сдвинула в своей жизни. Но в какой-то момент я поняла, что я это переросла, что это перестало у меня работать. И я стала искать новые подходы.

Потом параллельно я изучала философию фэншуй и вычисляла, где нужно поставить статуэтку жабы с монетками для привлечения денег в мою жизнь. Что на северо-восток мне нужно садиться лицом при важных финансовых переговорах и так далее.

Были периоды, когда я увлекалась аффирмациями: я написала себе список коротких и самых заветных желаний и каждый день читала этот список. Например, я красивая, я здоровая, денег у меня всегда в избытке, у меня гармоничные отношения. Ну и так далее.

Я смогла выдержать около полугода ежедневного повторения этих аффирмаций. И это тоже до какой-то степени помогало. Затем и этот способ саморазвития меня разочаровал. Была ситуация, когда я уже на 100 % верила, ни капли не сомневалась, что я получу свою заветную мечту.

Но через несколько лет это оказалось полной иллюзией, и это привело меня к суициду, слова Богу, неудачному. Не хочу сейчас пока вдаваться в подробности этой болезненной истории. Поэтому аффирмаций я теперь побаиваюсь.

Потом я решила, что буду каждый месяц прочитывать одну или две книги про психологию денег. Некоторые книги мне очень нравились и на пару недель я летала словно на крыльях, наполненная энтузиазмом и надеждами, решимостью менять свою жизнь. Были книги на эту же тему, которые мне не удалось прочитать дальше 50 страниц.

Хотя последнее время у меня ощущение, что все книги про финансовое мышление повторяют друг друга. Все примерно одно и то же, завернутое в разную упаковку.

Когда я в своей юности читала книжку Дейла Карнеги, она просто перевернула мое мышление подростка о работе и деньгах в том числе. Потом, читая каждую следующую книгу, я встречала в них примерно те же самые рекомендации: как настроить себя на позитивное мышление, как экономить деньги, как откладывать, как создавать пассивный доход, как сходить в ресторан, если ты никогда не осмеливался раньше это сделать, как померить в магазине дорогие украшения, если в реальности ты никогда их себе не купишь. Ну и другие примерно схожие упражнения проработки своего финансового мышления.

Когда читаешь это в 17 лет, то это кажется «вау!». Но когда читаешь в 35 лет уже 20-ю книгу про психологию финансов, то понимаешь, что 95 % из всего этого я уже где-то когда-то читала.

Немного разочаровавшись, я решила применить новую тактику. Сама себе я пообещала, что буду смотреть каждый день на YouTube один какой-нибудь пятиминутный видеоролик про психологию денег от самых разных спикеров [с англ. «ораторы». – Прим. ред.].

Иногда это бывает очень интересно. Это наталкивает на новые размышления. Иногда появляются какие-то очень ценные фразы, которые западают в душу, и я долго над ними размышляю, обсуждаю с мужем.

При этом в голове создается некоторая каша. Один спикер говорит, что самое важное – это формировать ПРИВЫЧКИ, которые приведут к финансовому процветанию. И я с этим точно согласна. Потом слушаю другого спикера, который говорит, что самое важное – это прорабатывать свои финансовые ограничивающие УБЕЖДЕНИЯ.

Например, я заметила, что не могу в сумке наличными хранить больше двух пятидесяти-ных купюр. Как только у меня их больше, я сразу же стремлюсь их положить либо на карту, либо в сейф, либо потратить. И таких убеждений, таких маленьких блокировок я насчитала у себя несколько десятков. И я также согласна с тем психологом на ютьюбе, который говорит, что очень важно прорабатывать эти финансовые блокировки, эти страхи.

У другого психолога я смотрела видеоролик, в котором он говорит, что мы запрограммированы в ДЕТСТВЕ на определенные уровни финансового достатка. И я с этим тоже согласна. Недавно я заметила, что мне как-то неуютно, неловко быть богаче своей сестры. Словно я виновата за это.

Также я была на тренингах коучинга, где мы учились правильной постановке ЦЕЛЕЙ, разрываю своих шаблонов, программированию себя на правильное мышление. Несколько месяцев я была очарована этим. А потом все как обычно постепенно сошло на нет.

В общем, я даже не знаю, осталось ли хоть что-нибудь, чего я еще не перепробовала, прокачивая свое финансовое мышление. И я не могу сказать, что все это не работает. Наоборот, работает все понемногу. До какого-то предела.

Мне хочется двигаться куда-то дальше, в глубину, что ли... Я понимаю, что для этого нужна какая-то структура, нужен понятный путь. Детские мечты про золотую рыбку и по щучьему веленью, к сожалению, тоже пришлось переработать и попрощаться с ними. Конкретно в моем случае они не работают. Может, конечно, есть счастливики-везунчики, но это не про меня.

Я читала на вашем сайте, что у вас есть марафон самопомощи в том числе на тему денег. Но я не уверена, насколько он мне подходит. А может быть, все, что у вас есть, я уже где-то когда-то выполняла? Можете объяснить мне, в чем суть? Какая структура?

И вообще, к вам часто обращаются на тему финансов?

**Валентина:** Тут мне тебе придется ответить двумя разными тезисами. На консультации ко мне за проработкой финансов не обращаются практически никто и никогда. Во-первых, потому что я себя не рекламирую и не позиционирую как психолога по финансам. Моя специфика – это больше травмы, проживание кризисных ситуаций: развод, измена, смерть близкого, суициды и прочее.

Во-вторых, потому что моя консультация не самая дешевая. Поэтому те люди, которые могут позволить себе ходить ко мне на регулярную терапию, как правило, уже решили основные финансовые вопросы.

Но есть еще другая сторона моей работы: я продаю книги и марафоны самопомощи. И они стоят значительно дешевле консультаций. И вот здесь покупательская тенденция совсем другая.

Несмотря на то, что на продажу выставлено более 70 тем марафонов, таких как: мама, папа, сексуальность, самооценка, партнер, здоровье и так далее, при этом в 95 % случаев люди покупают марафоны именно на тему «Деньги».

**Вера:** А темы, с которыми обращаются на консультации состоятельные люди и все остальные, они сильно отличаются друг от друга? У богатых другие проблемы?

**Валентина:** Да нет, все то же самое.

**Вера:** Ну, например, какие запросы у очень обеспеченных людей?

**Валентина:** У людей, которые живут в другом ценовом измерении, на несколько нулей больше, они обращаются к психологу с теми же самыми проблемами: кто-то переживает из-за измены. Кто-то не может простить родителей. Кто-то не может финансово отделить от себя

своих взрослых детей. Кто-то сходит с ума дома от четырех стен, особенно с маленькими детьми. Кто-то пытается психологически восстановиться после тяжелого заболевания. У кого-то нет заболеваний, но человек постоянно живет в страхе заболеть.

Люди из разных социальных слоев, конечно, отличаются друг от друга, но темы запросов и у тех, и у других примерно одинаковые: отношения в паре, отцы и дети, здоровье, потери близких.

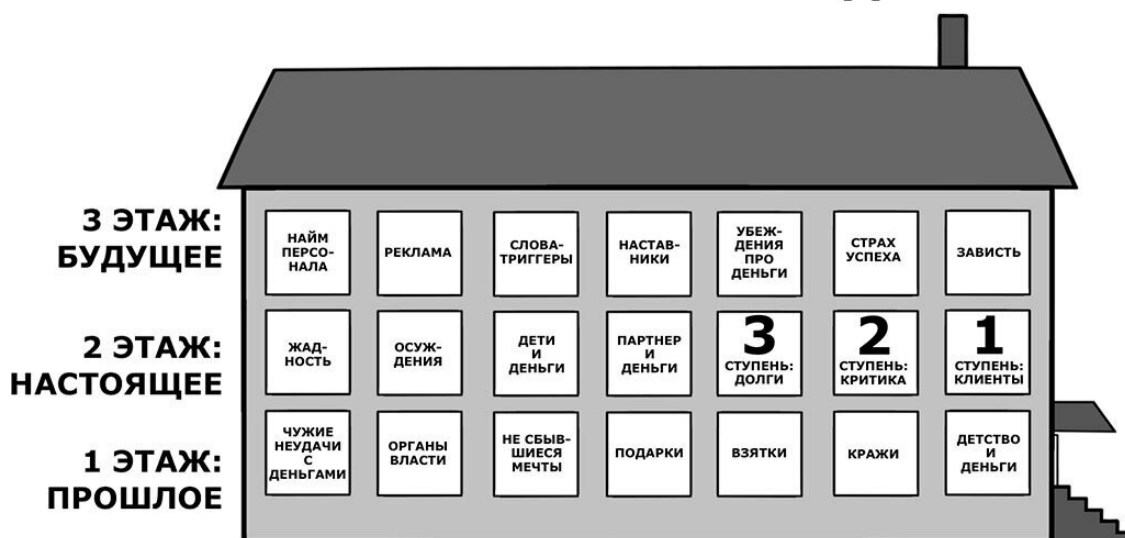
Ты спросила про структуру проработки психологии финансов.

Все, что ты перечислила, – книги, видеоролики, аффирмации, медитации, карты желаний, смарт-планирование, коучинг – согласна с тобой, это все работает. Если выбирать что-то одно и хотя бы какое-то продолжительное время идти стабильно в одном направлении, то некоторый результат обязательно будет.

Если же ты немного запуталась в инструментах, подходах, то давай сравним это со следующим метафорой. Представь, что вся твоя финансовая жизнь, денежное мышление и тому подобное выглядит как трехэтажный дом. На каждом этаже есть по семь комнат.

СЕГОДНЯШНИЙ день – это второй этаж. Все, что было у тебя в ПРОШЛОМ, в том числе в детстве, – это первый этаж. Все, что мешает реализоваться твоему БУДУЩЕМУ, – это третий этаж.

## СТРУКТУРА МАРАФОНА «ДЕНЬГИ»



На каждой комнате висит табличка с ее названием.

Наша задача сейчас все эти таблички подписать и понять, за что отвечает каждая комната.

Например, на втором этаже одна комната называется «Деньги и муж», другая – «Деньги и дети», третья – «Деньги и клиенты».

Если мы зайдем в комнату под названием «Деньги и муж», то представь, что в этой комнате скопился эмоциональный хлам, то есть какие-то мусорные пакеты, неприятные воспоминания, связанные с финансами, именно с мужем.

Например, ты попросила у него подарок, а он ответил что это слишком дорого, и ты обиделась. Твой брат, допустим, занял у твоего мужа деньги и уже три года не отдает, и твой муж периодически из-за этого тебе что-то высказывает. Ты хотела, чтобы муж купил новые колеса на твою машину, а он сказал «сама разбирайся со своими колесами». Ну, и так далее.

В комнате «Деньги и дети», например, лежит мусорный пакет с воспоминаниями о том, что ты три года оплачивала репетитора дочери, а она категорически не хочет учиться. Она

просит у тебя купить седьмую юбку одного фасона, но другого цвета, а тебе жалко денег, и ты злишься. И тому подобное.

У каждого человека таких неприятных финансовых воспоминаний накопилось на несколько мусорных контейнеров.

И всем нам хочется сделать вид, что нет у нас этого мусора. Ну вот одно неловкое движение, снова очередной финансовый вопрос встает ребром, и мы снова спотыкаемся об очередной мусорный мешок, который плохо пахнет.

Снова испытываем из-за денег страх, обиду, претензии, стыд, разочарование, зависть, жадность, ненависть, бессилие и апатию.

Каждое воспоминание блокирует наше финансовое развитие. Этот дом очень желательно периодически подчищать и выкидывать все лишнее.

*Финансовое развитие – это все равно что делать ремонт. Попробуй сделать ремонт в комнате, которая вся завалена старым хламом. Это очень сложно, неудобно, неловко и в итоге хочется бросить. Развиваться, не выкинув старое, – это все равно что сушиться феном сидя в море.*

Вернемся к нашему дому. Распределение между комнатами условное. То есть одно воспоминание может относиться к комнате на первом этаже и другой комнате на втором этаже. Например, воспоминания, как брат не вернул деньги мужу, можно отнести и к комнате с названием «Муж» и к комнате под названием «Детство, детская семья» (мама, папа, братья, сестры).

Часть из этого мусора ты наверняка уже переработала, когда занималась самостоятельно своим финансовым развитием. Поэтому, распределив все по комнатам, возможно, ты заметишь, что некоторые помещения у тебя уже частично или полностью сверкают чистотой. Ну и отлично. Все, что ты уже делала по своему денежному саморазвитию, – это все не зря, это все ценно.

А теперь давай для каждой комнаты во всем доме напишем таблички. Сначала короткий перечень, а потом пояснения.

## **Экскурсия по трехэтажному дому: деньги в прошлом, в настоящем и в будущем**

1-й этаж (прошлое):

1. Детство.
2. Долги.
3. Кражи.
4. Взятки.
5. Подарки.
6. Несбывшиеся мечты.
7. Органы власти.

2-й этаж (настоящее):

8. Клиенты.
9. Критика.
10. Партнер.
11. Дети.
12. Жадность.
13. Чужие неудачи.
14. Кого я осуждаю про деньги.

3-й этаж (будущее):

15. Зависть.
16. Страх будущего успеха.
17. Убеждения.
18. Наставники.
19. Слова-триггеры.
20. Реклама.
21. Найм персонала.

Распределение между прошлым, настоящим и будущим тоже примерное. У одного человека комната с табличкой «Долги» может быть в прошлом, то есть на первом этаже. У другого человека она находится в настоящем, на втором этаже.

Также у разных людей названия комнат могут быть немного разными. Например, у кого-то нет детей, и у него комнаты «Дети» не будет.

Но, как правило, для 99 % людей данная классификация является максимально подходящей.

Генеральную уборку желательно проводить отдельно по каждой комнате. Иначе больше шансов устать и бросить дело на полпути. А вот когда одна комната заблестела, когда ты почувствовала, как это в твоей нынешней жизни проявилось, вот тогда энтузиазма резко больше для уборки следующей комнаты.

**Вера:** Про мужа и про ребенка я поняла. А вот про другие комнаты – мне пока не ясно, что туда входит.

**Валентина:** Да, теперь давай отдельно по пунктам.

## **Комната 1. «Детство и деньги»**

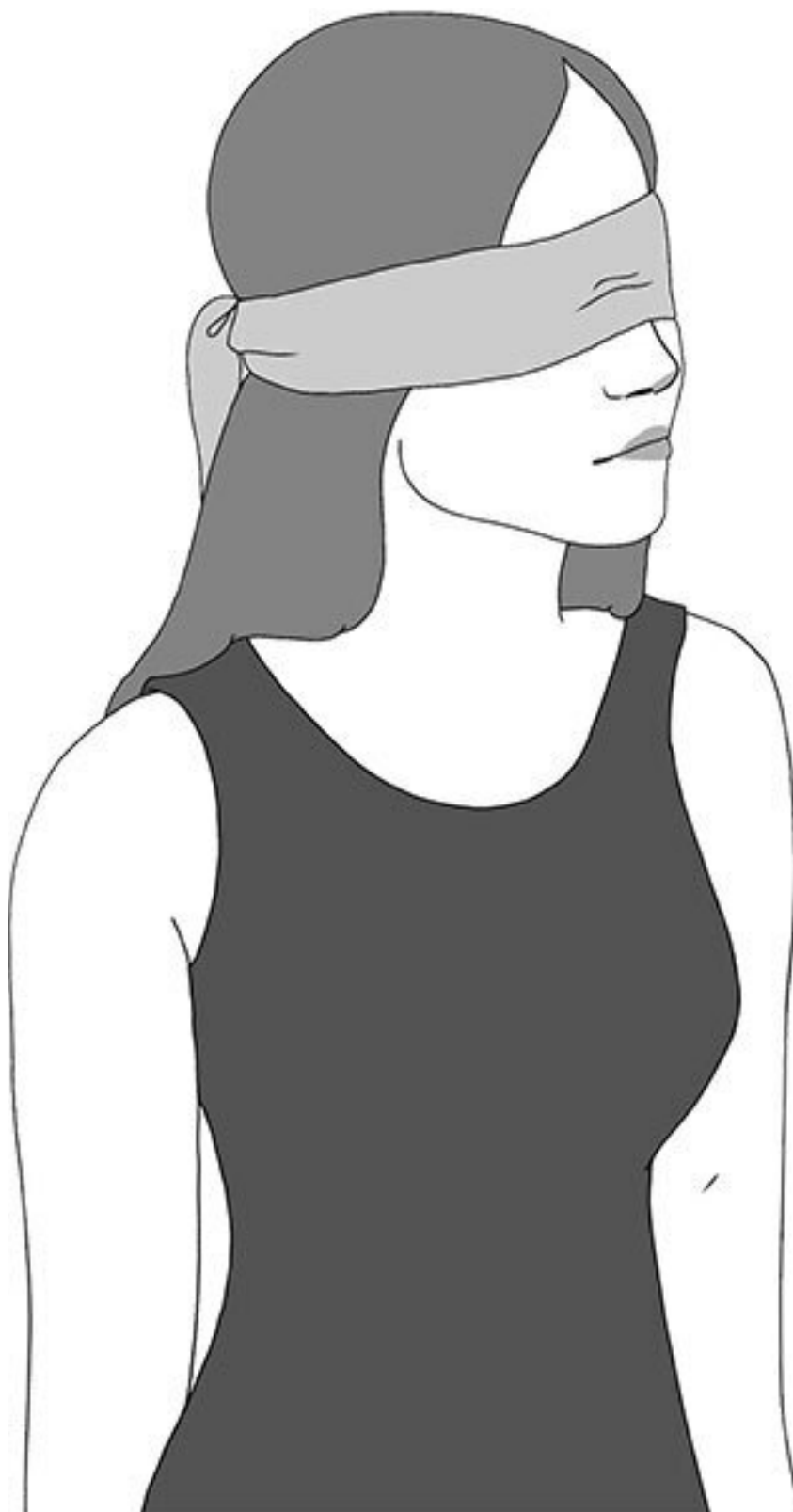
Все, что связано с нашей первой детской семьей: папа, мама, братья, сестры. Карманные деньги в школе. Все воспоминания о финансах из детства. Сюда же удобнее отнести и все актуальные неприятные моменты про деньги все с теми же членами семьи. Завещание, деление имущества между родственниками.

Зависть между братьями и сестрами: Кто лучше живет, кто больше зарабатывает, кто лучше одевается, кто на более дорогой машине ездит, кто в более дорогостоящие путешествия может себе позволить летать. И тому подобное.

На самом деле даже если сразу не заметно, но абсолютно любой человек, если хорошенько подумает, повспоминает, понаблюдает, то сможет написать подобных неприятных финансовых воспоминаний от 20 до 100 штук. Я еще не встречала людей, у которых эта комната изначально была бы пустой.

Если у вас эта комната пустая, значит, скорее всего, вы пока что заходите в эту комнату с повязкой на глазах, не желая встречаться с реальностью.





Возможно, тем самым вы бережете себя от разочарований или от страха, что разочаруются в вас ваши близкие.

У меня совершенно нет идеи, что эту повязку непременно нужно сдирать с глаз. Когда человек сам захочет снять эту повязку и убраться в комнате, тогда и хорошо.

Вспомним забавную, но очень верную шутку в Интернете: «Не надо никого будДить, все сами проснутся, когда выспятся».



## **Комната 2. «Кражи»**

Эту комнату также можно разбить на две части: все, что украли у нас, и все, что украли мы.

Здесь все наши эпизоды, которые мы изо всех сил пытаемся не помнить, слишком стыдно, словно было и не с нами. Например, в детстве воровали игрушки из садика или у соседского мальчика. В школе что-нибудь стащили, будь то деньги или одежда. Первая кража денег или книжки. Воровство еды, когда что-то вкусное не разрешали брать, но оставляли в доступе для ребенка.

Возможно, хочется думать, что это не воровство вовсе – брать деньги из кошелька в детстве у родителей, или из карманов грязных вещей, когда загружаешь стиральную машинку, или у мужа из кошелька. Ну и так далее.

В эту же комнату отнесем все, что украли у нас. Вытащили карманники в автобусе кошелёк. Или ограбили дом. Списали деньги мошенники с банковской карты. Обманули в Интернете. И тому подобное. Вся досада, когда купленный вами товар оказался просроченным, испорченным, сломанным.

### Комната 3. «Взятки»

Ее также можно раздеть на две части:

- 1) я даю;
- 2) мне дают.

В этой комнате хранятся мусорные пакеты с неприятными эмоциями про любые скользкие денежные ситуации:

- сомнительные подарки;
- чаевые;
- попытки договориться в скользких темах;
- шантажи;
- донаты (вид добровольного пожертвования: дай, сколько не жалко).

Здесь могут быть следующие ситуации:

- попытки откупиться от ДПС;
- от армии;
- от тюрьмы;
- от экзаменов и зачетов;
- от экспертиз и прочее.

Здесь все наши ежедневные неловкости: а давать сейчас в ресторане или на заправке чаевые или нет? А может, я мало дал? Да и вообще заправщик так медленно подходил к машине, что и давать не за что...

А вот сейчас я не подал нищему на дороге милостыню, и стыд и раздражение из-за этого.

А вот сейчас я положил анонимно в церкви денежку в прорезь – и сомнения: может, я мало кладу? И стыд из-за этого и раздражение из-за своего стыда.

## **Комната 4. «Подарки»**

Здесь все, что подарено и не подарено. Нам или нами.

Ой, как же много у каждого человека эмоционального мусора в этой комнате: обид, разочарований, претензий, растерянности, ненависти, стыда и вины.

Вот подруге муж подарил машину на день рождения, а мне нет. И что, значит, со мной что-то не так? Значит, либо я какашка, либо мне разводиться пора? Есть ли он этот принц на белом коне, который все-таки подарит? А ведь Instagram кричит, что принцы практически у всех, кроме меня!

Как же много разрушений в жизни людей вносит именно эта комната.

Здесь и все наши воспоминания про все неудачные подарки, которые нам подарили, которые так стыдно выбрасывать на помойку. И злость на этих людей за то, что подарили «не то», за стыд, который приходится проживать, относя подарки в мусорные контейнеры. Но сначала, конечно, мы классически мучаемся несколько лет, прежде чем выбросить, глядя на это подаренное чудо.

В этой комнате весь эмоциональный груз, когда нам неожиданно кто-то что-то подарил, а мы в ответ ничего. Или вы подарили на Новый год подруге подарок за 1 тыс. рублей, а получаете от нее подарок тысяч примерно за 20. И как-то на душе у вас теперь не очень хорошо.

Тут и все неловкие ситуации, когда мы забывали о чьих-то днях рождениях. А также все упрёки, слезы, скандалы.

## **Комната 5. «Несбывшиеся мечты»**

В этой комнате хранится эмоциональный мусор, связанный со всеми нашими нереализованными мечтами, целями, планами, разочарованиями.

Сюда же можно отнести все ситуации, когда мы уже наступали на грабли, падали, ранились о свои неудачи, зализывали свои болячки после этого, пытались восстановиться.

Как только нам нужно поставить новую цель, все несбывшееся сразу же вываливается, как коробки с антресолей шифоньеров со съеденной молью одеждой, нам на голову. И мы слышим свой внутренний шепот: ну-ну, ты уже это пробовала и что получились? Опять хочешь так же разочароваться? А это больно! Это очень больно, почти получить заветную должность и все-таки ее лишиться.

Надеялся выиграть этот конкурс, соревнование, и шиш с маслом, иди проживай свой стыд в одиночестве. Наклеивала карту сокровищ с фотографией мечты на стену, а теперь пришло время ее снять и выбросить.

У каждого человека есть десятки подобных болезненных воспоминаний, которые не дают нам двигаться вперед.

## **Комната 6. «Органы власти»**

Часто люди не могут двигаться вперед, будь то в финансовой сфере или в других из-за страха властных структур:

- полиция;
- ДПС;
- налоговая;
- судебные приставы;
- суды;
- прокуратуры;
- армия;
- тюрьма;
- СЭС;
- другие проверяющие.

Часто от соприкосновения с этими органами у людей возникает так много страха, словно им сейчас ни квитанцию на штраф за превышение скорости в 500 руб. выпишут, а ужас, словно их как раскулаченных на расстрел сейчас поведут.

## **Комната 7. «Чужие неудачи с деньгами»**

Здесь все большие проблемы с деньгами у других людей.

Также если вы начнете прорабатывать свои финансовые блокировки, то неизбежно столкнетесь с этой комнатой.

Кто-то из бабушек или дедушек был раскулачен, а возможно, и расстрелян. Какой-нибудь сосед вложил деньги в «долевку», которую потом снесли, и он начал бомжевать. Кто-то из знакомых сидел в тюрьме за растрату. Другой знакомый обанкротился и начал менять города, чтобы скрыться от своих кредиторов.

В каких-нибудь фильмах, допустим, на вас произвел очень сильное впечатление финансовый крах и дальнейший суицид из-за этого у главного героя.

Возможно, в новостях вы слышали, как какого-нибудь очень успешного бизнесмена посадили в тюрьму, отобрав бизнес. И так далее.

Казалось бы, какое отношение имеют к нам все эти совершенно чужие истории финансового краха? Однако, когда начинаем делать практику ДПДГ, из глубины нашей души поднимается весь этот лютый ужас, словно мы представляем, как будто это все могло случиться с нами.

И естественно, это очень сильно блокирует наши финансовые шаги вперед.

Это можно сравнить со следующей метафорой. Если раньше у вас никогда не было собаки, и вдруг на ваших глазах какой-то чужой пес в клочья разорвал кошку, то, скорее всего, после этого вы никогда в своей жизни не заведете собаку, даже самую маленькую и безобидную. По крайней мере, если не переработаете это воспоминание в психотерапии.

С финансовыми чужими жесткими крахами происходит точно так же.

Возможно, именно поэтому ваши очень давние и заветные мечты, например про дорогую машину, свой шикарный дом, путешествия, бассейн, частный самолет, так и не сбываются, даже при наличии денег на это.

Все подобные воспоминания чужих денежных трагедий очень тщательно прячутся в закоулках нашей души, в комнате № 7. Но начиная уборку в этом помещении, вы обнаружите все, что успели накопить за свою жизнь.



## **Комната 8. «Клиенты»**

Для фрилансеров проработка взаимоотношений с клиентами – это, на мой взгляд, тема № 1. Именно ей посвящена прошлая книга «Я стою дорого».

Если же вы работник, трудящийся по найму, или сам руководитель, то у вас в этой комнате хранится весь эмоциональный мусор, связанный со всеми окружающими по работе людьми: контрагенты, подчиненные, коллеги, более высокие руководители, соучредители, партнеры по бизнесу и так далее.

То есть все люди, контактирующие с вами по рабочим вопросам.

Инструменты и план проработки этого блока, уборки этой комнаты такой же, как и для фрилансеров в книге «Я стою дорого».

## **Комната 9. «Критика и деньги»**

В этой комнате хранятся все воспоминания, когда о нас плохо отзывались. Все наши страхи, как нас воспримут окружающие. Как оценят? Что скажут за спиной? А мои близкие как отреагируют, если я скажу, что хочу стать цирковым артистом? А что скажет папа, если узнает, что я хочу обучиться на релакс-массаж?

Вот как я с высшим экономическим дипломом пойду работать мастером педикюра? Что скажет брат, если узнает, что я татуировки мужчинам делаю?

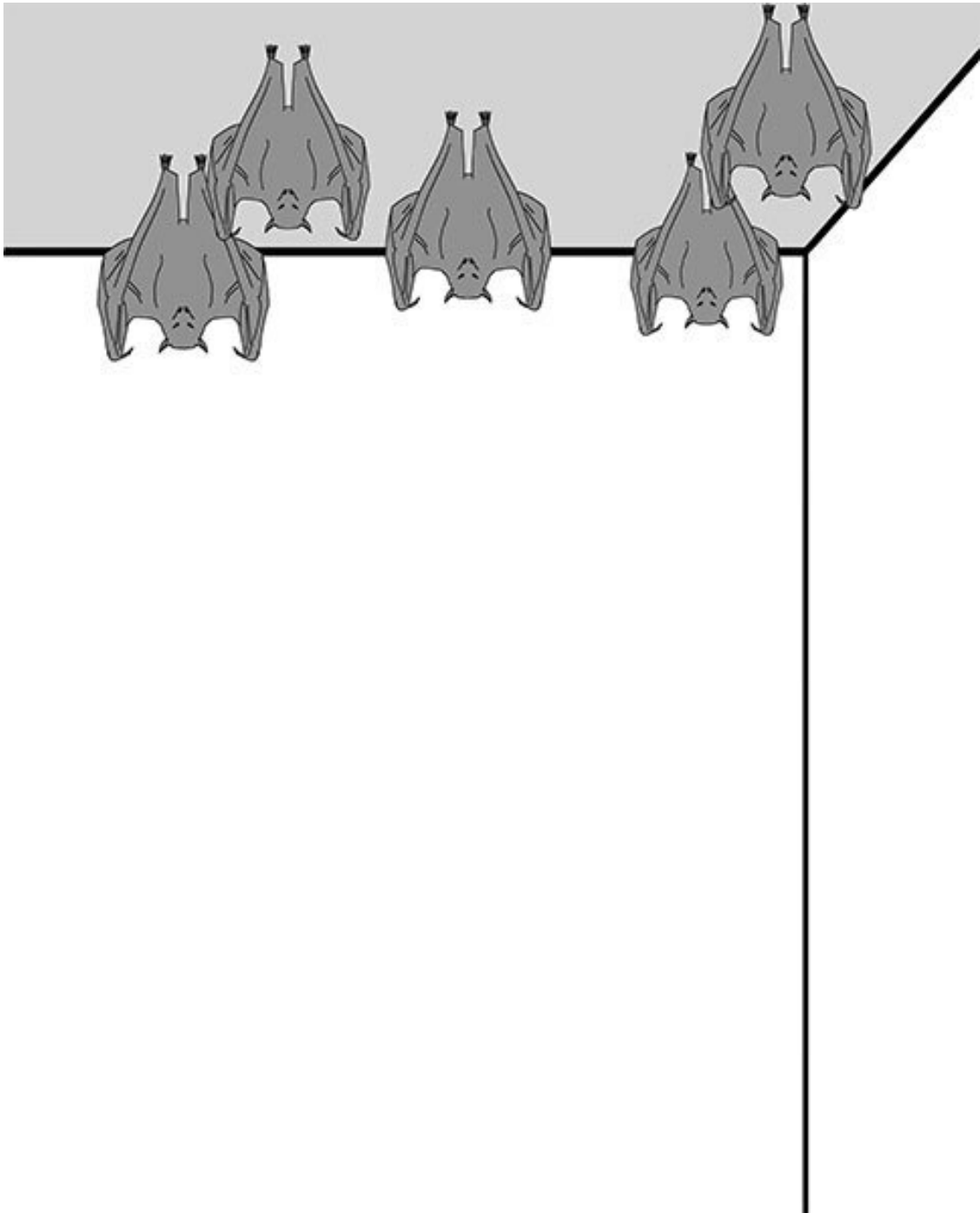
Именно уборке этой, 9-й комнаты в большей части посвящена эта книга «Иммунитет к критике».

## Комната 10. «Долги»

Комнату можно условно поделить на две части:

- 1) мне должны;
- 2) я должна.

В этой комнате лежат все наши бывшие и нынешние квитанции по кредитам, по долгам, по распискам. В углах под потолками здесь висят летучие мыши – это все наши страхи и переживания: а смогу ли я вовремя оплатить, а точно ли мне хватит денег, а вдруг не хватит, а что если это, а если то...



Здесь все наши просрочки, все пени и штрафы, все переживания про налоговые платежи. Все эпизоды про ломбарды.

В этой же комнате хранятся воспоминания о тех людях и тех ситуациях, когда НАМ не вернули деньги, задержали, пытались кинуть, не доплатили. Все непогашенные исполнительные листы. А может, и погашенные, но сильно потрепавшие нервы.

## **Комната 11. «Партнер и деньги»**

В этой комнате хранятся все финансовые недомолвки, недосказанности, претензии, обиды между мужем и женой.

1. А вдруг мы когда-нибудь решим разойтись, то с чем я останусь? Где я буду жить? И на что?

2. Ты считаешь, что я должен тебя содержать? А я считаю, что женщина тоже должна работать. Вот моя мама сама бизнес ведет, а ты что дома сидишь?

3. Ты считаешь, что весь твой бизнес – это исключительно твои достижения, а я тут ни при чем? А я считаю по-другому, но стесняюсь тебе об этом вслух говорить. Но где бы ты был, если бы я 15 лет твой тыл ни прикрывала и ни организовывала тебе весь быт и заботу о детях?

4. На семейной парной психотерапии часто разворачиваются классические повторяющиеся сцены. Муж не доволен, что жена не ценит, что он зарабатывает и обеспечивает семью. Мужчина уверен, что зарабатывает исключительно сам и полностью жену обеспечивает. Жена же высказывает, что муж ее постоянно упрекает «много тратишь, непонятно куда», что ей денег всегда не хватает. Что она зарабатывает тоже много и вкладывает в семью, а муж этого не видит и также не ценит.

## **Комната 12. «Дети и деньги»**

В этой комнате нам особенно неприятно убирать мусорные пакеты. Если свой стыд из-за денег рядом со взрослыми мы еще хоть как-то можем переварить, то рядом со своими детьми нам ну очень неприятно встречаться со своей жадностью.

За это мы себя особенно кусаем. Или, может, не кусаем, а передаем этот свой финансовый стыд детям.

– Мам, я хочу и еще вон того слоника, купи мне!

– Да как тебе не стыдно просить, уже купили же сейчас жирафа, мишку и крокодила. Совесть у тебя есть?

И пусть теперь не мне будет стыдно за свою жадность, а ребенку пусть будет стыдно за его «хотелки». Стыд передан как эстафетная палочка.

А как же много в этой комнате эмоций, когда наши дети взрослеют. Это просто песня.

– Сынок, может, тебе уже пора летом и работать во время школьных каникул? Вот я в твоём возрасте работала... Так и на телефон себе новый заработаешь сам. Не хочешь? Как не хочешь? Почему? А я должна шесть дней в неделю работать, чтобы покупать тебе телефон?

И даже когда дети совсем взрослые, уже имеют свои семьи, тема финансового стыда между детьми и родителями не прекращается. Вот я хочу себе купить машину поновее, но вспоминая, что у моего взрослого ребенка еще нет вот того и вот этого, и в итоге на душе кошки скребут, стыдно себе покупать новую машину. И тогда хоть вешай и фотографию новой машины на карту сокровищ, хоть не вешай, а воз и ныне там.

## **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.