



77

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕНЬГИ

Алексей Белов

Алексей Белов

**77 психологических  
упражнений на деньги**

«Автор»

2023

**Белов А. К.**

77 психологических упражнений на деньги / А. К. Белов —  
«Автор», 2023

Если есть непонимание мира денег и их связки с миром собственной психики, то лучше не читать эту книгу. Она полностью посвящена психологическим упражнениями на деньги. Дается 77 упражнений на деньги, покрывающих различные слои отношения человека с деньгами. Упор делается на психологию денег и мышление. Книга служит тренировочным снарядом. Нагрузка повышается с каждым новым повтором, а старые упражнения дают свои плоды - вы становитесь сильнее, рельефнее и ментальное ожирение по деньгам уходит. Значит, долгов становится меньше, а заработок растёт. Это и есть цель этой практической книги-тренинга.

© Белов А. К., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Упражнение 1.	5
Упражнение 2.	6
Упражнение 3.	7
Упражнение 4.	8
Упражнение 5.	9
Упражнение 6.	10
Упражнение 7.	11
Упражнение 8.	12
Упражнение 9.	13
Упражнение 10.	14
Упражнение 11.	15
Упражнение 12.	16
Упражнение 13.	17
Упражнение 14.	18
Упражнение 15.	19
Упражнение 16.	20
Упражнение 17.	21
Упражнение 18.	22
Упражнение 19.	23
Упражнение 20.	24
Упражнение 21.	25
Упражнение 22.	26
Упражнение 23.	27
Упражнение 24.	28
Упражнение 25.	29
Упражнение 26.	30
Упражнение 27.	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Алексей Белов**

## **77 психологических упражнений на деньги**

### **Упражнение 1.**

Прежде чем приступить к изучению материалов, предлагаю определиться с вашими потребностями в текущий момент.

Вернитесь к этому упражнению после всех упражнений курса.

Запишите ответы на следующие вопросы:

1. Мне нужно денег \_\_\_\_ (рублей, долларов) в (месяц, год, всего)
2. Из материальных ценностей мне необходимы: \_\_\_\_
3. И ещё мне нужны: \_\_\_\_

Благодарю!

## Упражнение 2.

Проснувшись, в тебя подражаются мысли.

Ты даже не успеешь встать с постели, как твою голову занимают совершенно разные мысли, начиная с «что поесть на завтрак» и до «как спасти планету».

При этом, это тот же винегрет, что и был вчера.

И разница между тобой сегодняшним и 10-ти летней давности может быть не столь существенной.

Поэтому, упражнение номер 2 просто до безобразия – возьми большой лист бумаги, и ручкой выпиши на него все мысли с учётом важности – самые назойливые в центре, и остальные везде, где хватит места.

По-крайней мере, теперь ты знаешь, что у тебя в голове. Как ощущения? Легкость? Голова перестала быть тяжелой?

Ещё бы, ты первый раз чувствуешь её пустой!

### Упражнение 3.

Листочек с мыслями есть – теперь давай его проанализируем.

Выдели красным цветом негативные мысли, а зеленым – позитивные.

Теперь визуально оцени ту гору негатива, имеющегося в твоей жизни.

Вторым шагом этого же упражнения прошу тебя выделить все мысли, относящиеся к деньгам – что там, какие страхи там?

Распиши их где-нибудь у себя в заметках или на листе бумаги.

«Куда внимание, туда и энергия» – если в голове столько ерунды и страхов, то откуда же взяться крутым событиям, деньгам и позитиву. Надо что-то менять хотя бы на подкорке – этим и займемся дальше.

А пока, всё же, напиши ниже свои страхи по деньгам (пример: «Меня обманут. Денег мало. Мир нестабилен. Кругом враги. Мне не хватает. Я бездарь. Я не смогу найти работу и т.д.).

## Упражнение 4.

Я, как психоконсультант, постоянно вижу 2 ошибки.

Первая – низкая обобщенная самооценка

Вторая – неправильная фильтрация мира.

Это упражнение будет направлено на установление одной единственной мысли: «Я МОГУ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ» или её вариации «ЕСЛИ МЕНЯ УСТРОИТ КАЧЕСТВО, РАЗМЕРЫ, КОМФОРТ И Т.Д., СО ВРЕМЕНЕМ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО, Я ПРИОБРЕТУ ЭТУ ВЕЩЬ».

Лучше всего пойти в дорогой ресторан или место, вызывающее у вас финансовый дискомфорт.

Для кого-то это ресторан, кому-то неуютно в яхт-клубе, а кому-то представление последнего айфона вызывает шок и трепет.

Важно посидеть в этом месте, посверлить взглядом эту вещь и мысленно (можно тихонечко вслух) попроговаривать, что вы рано или поздно купите эту вещь, если другие параметры вас устроят.

То есть, первое – ваша общая самооценка может не сильно от этого подняться, но та, что касается денег пойдёт вверх. И, второе, негативная фильтрация «я этого не могу себе позволить» заменятся «со временем я могу и позволю».



## Упражнение 5.

Оглянись по сторонам своего жилища.

Проставь ценники каждой вещи вокруг тебя. Сколько они стоят? А можно было бы чуть подороже? А значительно дороже? А совсем иной, принципиально лучший, уровень мебели и обстановки?

На большой листке бумаги нарисуй свою квартиру и схематично мебель в ней. Рядом поставь ценники. Добавь какие-то штуки, не относящиеся к мебели – сколько они стоят.

Мы проводим минимум 1/3 жизни дома. Напиши ниже цифру, во сколько в денежном эквиваленте ты оцениваешь свою жизнь? Сколько стоит мебель и обстановка вокруг тебя?

## Упражнение 6.

Получив примерную стоимость своего жилища, посмотрите на озоне, вайлдберрис, яндекс маркете или в живую новые вещи, мебель, аксессуары.

Выбирайте дорогие и хорошие.

Помните важнейшую мысль: «Я куплю это тогда, когда у меня появится достаточное количество денег».

Успокойтесь – это у вас будет, когда у вас будет достаточное количество денег.

А пока выбирайте цвет, фасон, материал, фигурки, оттенок, марку, производителя – но не привязывайтесь к стоимости, ок?

## Упражнение 7.

Сколько наличности у тебя в кармане? А сколько было максимум? А было бы комфортно, если бы там был 1 млн. рублей, 2, 3, 10?

Упражнение для ответа на такие вопросы следующее – представь, что хочешь купить большую квартиру в Москве, и у тебя сейчас на руках только 10% от нужной суммы. Где ты будешь хранить эти деньги?

Поставив ставки на спорт, ты выигрываешь, и, оп, у тебя уже 75% от нужной суммы. Такой же вопрос – куда поместишь уже эту сумму? В обоих случаях, дай чёткие ответы на эти вопросы.

Тут важен не сам вопрос, а последующий анализ ощущений.

**ЧТО ЧУВСТВОВАЛОСЬ ПРИ НАЛИЧИИ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ ДЛЯ ТЕБЯ СУММЫ?**  
Дискомфорт?

Если да, то вы будете подсознательно стремиться избавиться от больших сумм денег – вложить в какую-то херню, дать займы, купить ненужную хрень, стать вкладчиком пирамиды и другое.

Всё это – от желания любым способом избавиться от дискомфорта обладания большими деньгами.

Поэтому больших денег у вас может не быть, потому что вы хотите не обладания ими, а избавления от них. И, когда в мозге борются 2 противоположные мысли, не побеждает никто.

Вопрос, на который прошу ответить: «На какой денежной сумме у вас возникает внутренний дискомфорт их обладанием?»

## Упражнение 8.

В предыдущем упражнении мы узнали уровень дискомфорта.

Чтобы его повысить, нужно вспомнить главную физиологическую потребность человека – Б – БЕЗОПАСНОСТЬ.

Поэтому это упражнение такое – найдите место, где именно вам будет комфортно хранить сумму в 10 раз бОльшую, чем ваш уровень дискомфорта.

Уточнение раз – важно ощущение полного спокойствия за хранение.

Второе – важна ваша психологическая устойчивость. Ваша. Не гуру с интернета. Ваша. Что вам кажется наиболее надежным? На что ваша психика говорит: «Да, здесь будет спокойно и комфортно хранить x10 моих денег».

Кстати, место может быть совершенно необычным – необитаемый остров, сундук на дне моря, под подушкой, сейф, банк или другое.

## Упражнение 9.

Теперь тупо в лоб.

**СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ВЫ ДУМАЕТЕ ПРО ДЕНЬГИ И ПОВЫШЕНИЕ ВАШЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ?**

Не в плане качества (этому было посвящено упражнение 1), а в плане количества.

Сколько в день вы посвящаете времени размышлениям по поводу денег, аналитической работы по их обладанию, проработке психики в этом аспекте, обсуждению идей, где их взять.

Общим итогом, сколько обычно в день вы действительно трудитесь по увеличению вашего благосостояния.

То есть принцип такой тупой – если вы всё своё время заняты работой, творчеством, спортом, отношениями, прогулками, сексом, просмотром сериалов, то сколько тогда времени остаётся на заработок?

Вот реально, сколько?

Куда внимание, туда и энергия. Вывод из этого упражнения должен быть прост – повышу количество времени, посвященному деньгам, и они увеличатся у меня в кармане. Никакой магии, только математика.

## Упражнение 10.

Загадай цель, и она исполнится.

Что значит «думать о деньгах» из предыдущего упражнения. Многие поставили рандомные цифры. Теперь немного подкорректируем определение.

**ДУМАТЬ О ДЕНЬГАХ – ЭТО ДУМАТЬ, СКОЛЬКО И ЧЕГО ВАМ НУЖО ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ, РЕШАТЬ ВАШИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАТЫКИ ПО НИМ, НАЛАЖИВАТЬ ВЫГОДНЫЕ СВЯЗИ, АНАЛИЗИРОВАТЬ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ДОХОДА В ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ, ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО РЕАЛЬНО ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ МИРА.**

То есть не об абстрактном миллионе долларов, а об конкретике. Сколько и на что?

Поставь одну цель, и стремись только к ней. Но цель должна быть такой, что она образует опилки. То есть побочные положительные продукты. То есть одна вершина, с которой видны другие высокие вершины.

И да, заработать как можно больше денег – это достойная цель. Но вы тогда должны сосредоточиться на ней, повысив число часов из предыдущего упражнения, которые вы посвящаете этой цели.

Поэтому вопрос: «Какова твоя большая вершина, что за цель у тебя?»

## Упражнение 11.

Сначала материальное, потом саморазвитие.

Я люблю психологию. Иногда попадает что-то эзотерическое. Изучаю духовные тексты.

Но, ребята, анализ из предыдущих упражнений, надеюсь, дал вам понимание, на что вы тратите своё время.

Есть ли там духовность, эзотерика? Есть ли перегиб в эту сторону? Вообще, есть ли куда-то перегиб у вас?

Те, кто был вполне успешным, теряют своё богатство, потому что с головой уходят в медитации, духовные учения, йогу, тонкие миры, изучение древних трактатов.

И это закономерно – куда внимание, оттуда и энергия.

Хотите больше денег, посвящайте им больше времени. Минимум 2-3 часа в день.

Поэтому сегодняшний вопрос-упражнение: «Сколько времени вы проводите в позе лотоса или в других духовных практиках?»

Для полноты картины можете написать ваш опыт прохождения через этот опыт в молодости – многие на моих консультациях и курсах отмечают, что у них был такой период, и он ознаменовывался понижением дохода.

Да?

## Упражнение 12.

Мы – продукт среды, нас сформировавшей.

Давай проанализируем примерно, в какой среде вы росли. Это была бедная семья? Каков был достаток? Чем питались? Была ли машина и какая? Где жили?

Запиши, пожалуйста, короткий рассказ о финансовой жизни своей семьи и рода в целом. Какие характерные черты были?

Важен период твоего взросления от 0 до 18 лет. Что произошло после – это уже следствие того, что было раньше.

Важно понять первоначальные условия.



## Упражнение 13.

Мне отец в детстве говорил фразу: «В жизни 95% тяжелого труда и 5% отдыха». Очень долго потом пришлось выковыривать это убеждение.

Сначала была злость за такую неэффективную установку. Сейчас понимаю, что такая и подобные установки помогли моим родителям выжить в то непростое время.

Напиши, пожалуйста, 10 убеждений (фраз), слышимых тобой от родителей. Затем поставь + или – о том эффективна ли эта установка в текущих условиях именно для тебя.

Понимаешь, тогда она была для родителей эффективна с точки зрения выживания. А сегодня может быть для тебя уже убыточной.

Проанализируй хотя бы 10 штук, ок?

## Упражнение 14.

Деньги – это не главное.

Стыдно даже думать, чтобы поставить деньги в приоритет по жизни.

Подумайте, деньги – это всего лишь одна из сфер жизни. Так зачем её переоценивать или недооценивать?

Просто скажите себе уже наконец без чувства вины, что деньги – это хорошо, и они на одном из первых мест для меня по приоритетности в жизни. В этом нет ничего плохого и ничего хорошего.

Относитесь к ним нейтрально.

Вы же понимаете, что дорог в жизни много, и, если вы выбрали эту, то почему нет? Вы – хороший человек, и выбираете хорошие пути!

Так что признайте фразой – «Да, деньги для меня в моей системе ценностей стоят на одном из первых мест, и это хорошо, потому что я хороший, и имею на это право!»

## Упражнение 15.

Затронем вскользь религиозную тему.

Не с целью оценки, а опять же с целью анализа.

Разные религии по-разному относятся к деньгам – католицизм и протестантство поощряют занятия бизнесом и накопление денег, буддизм критикует деньги, ислам не против богатства, православие не сильно за материальное благополучие.

Также эзотерические, мистические и оккультные учения тоже обладают своим мнением по поводу денег и материального успеха.

И эта часть установок тоже влияет на нас.

Отслеживайте её, и постарайтесь вспомнить неэффективные установки по деньгам из вашей религии.

Важно помнить, что проработкой этих установок, вы не отрицаете само учение – нет, вы только делаете то, что ведёт к вашему благополучию, помня, что вы – хороший человек, несущий благо этому миру.

Итак, какие установки есть в вашей религии, меняющие лично вашему финансовому росту? Запишите.

## Упражнение 16.

Ещё одним источником негативных программ, по которым Жизнь не даёт вам больших денег, является ваш реальный жизненный опыт.

Что у вас произошло в отношении денег? Вы спустили большую сумму в азартных играх? Предал партнёр по бизнесу? Разорились? Потеряли деньги? Неудачно вложились?

Распишите до 10 самых значимых финансовых потерь в вашей жизни.

После появления такого списка, взгляните на него – так ли вероятно повторение такого сценария сейчас?

Есть к этому хорошая поговорка – «Обжегшись на молоке, на воду дует». Значит она то, что произошло что-то одно, а человек теперь обобщает это событие на весь мир.

В психологии это называется когнитивное искажение «обобщение» и «негативная фильтрация».

Итак, на каком молоке вы обожглись?

## Упражнение 17.

Мечтать не вредно, вредно не мечтать.

В детстве у нас было по 50 желаний на каждый час. Сейчас, дай Бог, захочешь утром выпить кофе не бразильское, а из Колумбии. Причиной тому истраченная в течении жизни чувствительность рецепторов дофамина.

Но не суть.

Спешу вас порадовать, что дело это тренируемое. Так что упражнение на сегодня это написать, что вы хотите прямо сейчас! Первое – вы сами. Второе – прямо сейчас хотите, не вчера и не в планах на новый год, а прямо сейчас.

10 вещей или событий.

Распишите, и вспомните, что и вам можно сладостно помечтать, как в детстве.

«Попрыгай, и всё пройдет» – мне такое говорили, и тем самым убивали во мне любые желания. Вы уже не маленький, и прыгать не нужно.

Так что мечтаем, и выбираем, что притянем в ближайшее время в нашу жизнь. И оно обязательно сбудется!

## Упражнение 18.

Этой же ночью, сразу перед сном, представьте себе то, о чём писали в предыдущем упражнении.

Во всех красках вообразите, что обладаете этим, крутите в руках, используете эту вещь, наслаждаетесь ей.

Повторяйте так с каждым вашим желанием, пока они все не осуществятся.

Поэтому задание себе сразу перед засыпанием: «Представь желаемое, как действительное!»

## Упражнение 19.

Деньги – это не главное.

Что ж, в этом есть смысл для многих типов людей. Но во всем должна быть конкретика!

Не главное на сколько? До какой степени нужно считать деньги неглавной вещью в жизни? До 10й, 20й, 50й?

Если вам важна эта сфера и вы здесь, то подвиньте деньги куда-нибудь повыше в вашей системе ценностей – поверьте, от этого вы не станете хуже.

Наши корни зарыты в социалистическое прошлое, где действительно деньги были на вторых ролях. Работа, милосердие, знания, семья – всё, что угодно, но не деньги. И это было правильно.

Но сейчас всё немного по-другому.

Не спорьте с родителями на этот счёт, кстати. А просто проанализируйте ваши предыдущие места работы – они вам нужны для чего? Были ли там деньги? Или вы работали за копейки за великую идею руководителя, за хорошие отношения, по дружбе или ещё как, не думая о вашем финансовом благополучии.

Нет, не надо сразу уходить с этих мест работы или искать такую, где будут только деньги.

Просто помните и знайте, что в работе должны быть и деньги, и комфорт, и большая идея – всё вместе выбирайте, а не по-отдельности, ок?

## Упражнение 20.

Внутренняя уверенность.

«Надо жить по средствам» – ещё одно убеждение, плотно въевшееся в подсознание нашего человека от родителей.

Но тут всё зависит от уверенности в себе.

Естественно, если человек не уверен в себе, то он и находит такие занятия, которые не принесут ему больших денег.

Что же тут делать?

Во-первых, вопрос краткосрочной уверенности в себе решается спортом, ранними подъемами, некоторыми БАДами и просмотром вдохновляющих книг и фильмов.

Во-вторых, здесь нужен психолог, который правильными вопросами улучшит этот показатель хотя бы на несколько пунктов, что откроет новый каналчик поступления денег.

Намеренно здесь разделил на 2 части, потому что книжки – это всё же не проработка...



## Упражнение 21.

Откладывание денег на черный день сокращает решительность и силу, потому что зачем куда-то стремиться, если всё равно заработанные деньги отложу?

Вот здесь упражнение для тех, у кого есть эта установка, что надо непременно откладывать на черный день большую сумму – подумайте, а действительно ли надо откладывать столько денег на будущее? Или всё же можно 10%, и жить уже сейчас, не ожидая кризиса и черного вторника?

Потому что, если кризис наступит, то всё и так обесценится, а вы так долго копили на этот день!

То есть упражнение такое – подумать, а не слишком ли много денег я откладываю, не делаю ли я это в ущерб моему настоящему моменту, не живу ли я будущим?

Тут алгоритм в психике такой – если я всё или большую часть денег откладываю, то зачем мне сейчас деньги, зачем стремиться куда-то, что-то искать и куда-то ехать путешествовать, если я всё равно должен отложить свои деньги на непредвиденный случай.

Таким образом, человек сам притягивает к себе кризис и сам же убирает у себя радость текущей жизни.

Так что, откладывайте, но с умом.

## Упражнение 22.

Безоценочное суждение.

Попробуй один час вообще не давать никакую оценку происходящему, событиям, людям или предметам.

Просто смотри, и ничего не оценивай, не сравнивай и не сопоставляй.

На этот час (а лучше и больше) выключи аналитический аппарат, и прими реальность такой, какая она есть.

Ты начнёшь пребывать здесь и сейчас, оперативная память очиститься и тебе станут приходить новые, замечательные идеи.

Попробуй.

## Упражнение 23.

Why so serious?

Мы все живём в раю, а большинство ходит, опустив голову и вечно прибывая в тревожном, печальном состоянии. Пессимисты кругом. О какой уж тут энергии и деньгах говорить, когда тут такое происходит!

Ок, давай сыграем в игру: ПРЕДСТАВИМ САМЫЕ ХУДШИЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ, которые могут с вами произойти!

И пойдём от обратного.

Если так много всего плохого может произойти, то вот, прям, сейчас вы находитесь в раю, у вас всё хорошо и прекрасно. То есть, там будет плохо, но сейчас-то всё тогда хорошо.

Это упражнение даёт освобождение. Пробуй, и натягивай улыбку на устах – сейчас у тебя всё хорошо!

## **Упражнение 24.**

Ок, в предыдущем упражнении мы поняли, что живем в раю. Так давай тогда подумаем, как мы можем улучшить этот рай ещё немного больше.

Оглянись вокруг – какие конкретные 3 шага ты можешь сделать, чтобы улучшить свою жизнь прямо сейчас?

Сделай их!

## Упражнение 25.

Ну и хрен с ним! Не получилось, так не получилось.

Цель для человека является ориентиром и также может оооооочень сильно навредить.

Иду к цели, не вижу препятствий – крайне неэффективная установка, потому что препятствие может быть непреодолимым, и человек проиграет.

А надо быть гибче – рассматривать достижение цели, как игру. Не выиграл, значит в следующий раз выиграю. В конце концов, целей огромное количество и попоморщером быть вовсе не обязательно.

Бери разные цели, стремись к ним играючи и иди по жизни улыбаясь.

Поэтому упражнение – пересмотри своё отношение к текущим целям – насколько ты серьезно к ним относишься по 10-ти бальной шкале? Снизь серьёзность на 1-2 пункта и повысь игривость тоже на 1-2. Что для этого нужно сделать?

## Упражнение 26.

Нужно быть смешным.

Как вы себе представляете успешного бизнесмена? А супер оратора? А мега-крутого спортсмена? Что за образы у вас в голове?

И где вы? Как вы выглядите?

Во-во, то-то и оно, что вы сами себе напридумывали идеалы, а затем их же и испугались.

Напомню, что успешный предприниматель может выглядеть, как бомж. Оратор на миллион не одевать пиджак с брюками, а победитель олимпиады может быть не таким известным, как какой-нибудь футболист средней руки.

Поэтому не создавайте себе ИДЕАЛ.

Упражнение – что за образ у вас в голове при слове «успешный и богатый»? Кто это? Вы близко к нему? А есть ли такие же, как вы, по образу, стилю, манере говорить, успешные и богатые?

## **Упражнение 27.**

Чтобы что-то найти, нужно что-то потерять.

Так давай потеряем плохое, и найдём хорошее. Что нужно сделать – напиши в тетрадь все твои сегодняшние переживания. Разгрузи голову, и почувствуй облегчение.

## **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.