

АЛЕКСЕЙ КОЗЛОВ

Терапия денежного мышления

Как повысить уровень достатка,
управляя подсознанием

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К59

Истории пациентов, описанные в книге,
носят собирательный характер. Любые совпадения случайны.
Переживания и суть внутренних диалогов подлинные.

Козлов, Алексей Алексеевич.

К59 Терапия денежного мышления. Как повысить уровень достатка, управляя подсознанием / Алексей Козлов. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-191589-6

Вашими деньгами управляет подсознание. Именно оно до сих пор создает вам финансовые проблемы: либо вы тратите деньги сразу, как они появляются, либо постоянно откладываете и не разрешаете себе покупку даже жизненно необходимых вещей.

Алексей Козлов — врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт с 27-летним стажем. Его авторская методика, изложенная в книге, сочетает когнитивно-поведенческую терапию, нейролингвистическое программирование и гипноз. Такой комплексный подход поможет изменить неэффективную модель мышления через трансформацию вредных убеждений в позитивные ресурсные.

Вы поймете, как научиться управлять своим подсознанием, чтобы достигать материальных целей, исполнять желания и становиться счастливее!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191589-6

© Текст. А. Козлов
© Фото. М. Лагунова
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Благодарности	7
Введение	8
ГЛАВА 1. В которой мы поговорим о денежных сценариях, о «скелетах» вашего подсознания и об их влиянии на отношения с деньгами	20
ГЛАВА 2. В которой мы поищем корни денежных сценариев в детстве	50
ГЛАВА 3. В которой мы разберемся с каждым из денежных сценариев и поймем, как они помогают или мешают нашему благополучию	66
ГЛАВА 4. В которой мы научимся выявлять ограничивающие убеждения и заменять их на ресурсные	111
ГЛАВА 5. В которой мы поработаем с эмоциями и начнем себя хвалить	129
ГЛАВА 6. В которой мы потренируемся переводить в деньги все ваши ресурсы	160
ГЛАВА 7. В которой мы задумаемся об основных «денежных болезнях»	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В котором мы поговорим о фокусах внимания и заглянем в будущее	266
Приложение	276
Примечания	298

Благодарности

Моим клиентам за доверие, которое вы оказываете мне, приходя на психотерапию. Без ваших положительных примеров не было бы ни этой, ни других моих книг.

Хочу искренне поблагодарить райтера Наталью Шаркунову за помощь в работе над книгой. Она перевела мой местами сложно написанный материал на понятный будущим читателям язык. Без нее моя книга не обрела бы такой увлекательной и доступной для понимания широкой читательской аудиторией формы.

Отдельная благодарность главному руководителю отдела литературы по саморазвитию и бизнесу издательства «Бомбора» Любови Романовой и руководителю группы бизнеса издательства «Бомбора» Марии Огарковой за бесценные знания и практические советы для написания книги.

Особую благодарность хочу выразить супруге Татьяне за неоценимую поддержку и помощь в написании и продвижении моих книг.

ВВЕДЕНИЕ

«Как же меня достали эти деньги! Работаю-работаю, а все уходит на ипотеку, кредиты, коммуналку и прочую обязательку. Как вырваться наконец из этого чертового круга?!»

Евгения была в растерянности. Как и большинство людей, что приходят ко мне на прием. Острота ситуации заключалась в том, что это была не частная встреча, а прямой эфир, на котором девушка решилась рассказать о своих «болях». Добрая сотня людей следила за этим сеансом психотерапии онлайн.

С экрана смартфона на меня смотрела ухоженная женщина лет сорока. Она сидела за столом в большой светлой комнате. Позади можно было разглядеть некоторые детали интерьера: современную мебель, яркий дизайнерский постер на стене, много необычных ваз и живых цветов. Этаким стилем фьюжн. Под стать хозяйке квартиры, профессия

ВВЕДЕНИЕ

которой была и творческой, и аналитической одновременно.

На роль героини этого эфира я получил около 50 заявок. В анкетах «звучали» совершенно разные запросы. Одни из них были расписаны более подробно, другие менее. У Евгении в графе «Что вас беспокоит?» была одна-единственная фраза — «Отношения с деньгами».

Выбрав ее анкету, меньше всего я ожидал увидеть перед собой женщину с высокой должностью, заработная плата которой многим слушателям показалась приличной. Евгения работала руководителем отдела маркетинга в крупной компании.

Несколько лет назад она решила, что в ее возрасте уже пора жить красиво. Взяла ипотеку и два кредита. Один на ремонт, другой на обстановку квартиры. А через полгода в мире начался экономический кризис и работы не стало. Девять месяцев Евгения жила без денег, занимала у знакомых, испортила кредитную историю. Сейчас ей приходится работать по 10–12 часов. Финансовая нагрузка не сокращается, а эмоциональное напряжение только растет.

Рассказ был сплошным криком души: «Эмоционально нахожусь на пределе», «Если не смогу

ВВЕДЕНИЕ

найти дополнительных источников дохода, будет удар», «Надоело все, хочу закрыть все финансовые обязательства, хочу свободы и спокойствия».

Что ж, отступать некуда. Мы приступили к работе.

Если вы читаете эти строки, значит и для вас тема денег и материального благополучия имеет значение. Я не знаю уровня ваших доходов, не знаю, есть ли у вас ипотека или кредитная карта, как быстро вы достигаете своих финансовых целей и насколько высок ваш «финансовый потолок». Но, скорее всего, вы время от времени задаетесь подобными вопросами:

- ◆ Куда опять делись деньги?
- ◆ Почему не получается копить?
- ◆ Как жить без долгов и кредитов?
- ◆ Почему я такой умный, но не такой богатый?
- ◆ Как перестать тревожиться за бизнес?
- ◆ Почему я зарабатываю много, а удовлетворения не чувствую?
- ◆ Что мне мешает уволиться и найти лучшую работу?
- ◆ Как работать меньше, а зарабатывать больше?

Вопросов может быть много. Звучать они могут по-разному. Но все они будут о деньгах.

ВВЕДЕНИЕ

В большей или меньшей степени, так или иначе, но финансы для нас — главный источник стресса.

Я не буду учить вас инвестировать. Ни слова не скажу, как важно откладывать минимум 10% от полученных доходов. В этой книге вы не найдете советов по диверсификации валютных корзин, правил шифрования криптокошельков и списка самых высокооплачиваемых профессий.

Хотя, конечно же, подобные знания важны и могут сыграть серьезную роль в росте вашего благосостояния.

Но не главную.

Я психотерапевт, а не консультант по финансам, и утверждаю, что путь к финансовой стабильности и удовлетворению жизнью начинается именно в **моем** кабинете, а не на фондовой бирже, например. Эта книга — филиал моего кабинета. Добро пожаловать!

За 27 лет работы я провел свыше 35 000 консультаций, выпустил три книги и записал более полусотни аудиосеансов гипноза. Моя авторская методика сочетает три психотерапевтических направления: когнитивно-поведенческую терапию, нейролингвистическое программирование

ВВЕДЕНИЕ

и гипноз. Мои клиенты — активные, амбициозные, трудолюбивые люди. Но тема денег, так или иначе, волнует каждого.

Я часто провожу психотерапевтические онлайн-курсы и вебинары на тему самооценки, уверенности в себе и денежного мышления и на встречах всегда задаю вопрос участникам: **что хорошего дают (могут дать) деньги?**

Ответы обычно такие: это и свобода действий, и полноценный отдых, и возможности путешествовать, учиться, заниматься любимым хобби, посещать яркие события, тратить на благотворительность... Хорошие же ответы? Хорошие. И полезные. Разве это плохо — жить интересно и благополучно? При этом я постоянно отмечаю парадокс — люди сами отгораживаются от успеха, руками и ногами «защищаются» от денег...

Знаете, что вас заставляет получать в банке кредиты? Что не позволяет повысить стоимость своего часа? Что мешает откладывать 10%?

Нет, не обстоятельства. Не скромность. Не отсутствие силы воли.

Враг финансового благополучия «окопался» прямо у вас голове. Именно негативные

представления о себе или мире, сформированные годами и мощные, как броня, делают деньги стрессом №1 на планете.

Броня от финансового благополучия. Эту броню необходимо не просто снять, а переплавить в доспехи победителя. Именно этим я и занимаюсь уже четверть века в своем кабинете психотерапевта, постоянно оттачивая авторский подход на практике.

Понимаю, что не у каждого есть возможность пройти очную психотерапию. С помощью этой книги я хочу помочь большему количеству людей достигнуть своих материальных целей, исполнить желания и стать счастливее. В этом вижу свою миссию.

Во время сеансов в своем кабинете я задаю много вопросов, прошу делать домашние задания, слушать аудиосеансы гипноза и экспериментировать. В этой книге попрошу вас делать все то же самое.

И тогда гарантирую, что вы отыщете причины не удовлетворяющих вас отношений с деньгами, а затем сможете их изменить. Я специально ничего не пишу про количество денег. Их у вас вполне может быть много. Но если заработанное честным трудом утекает сквозь пальцы, если «то густо,

ВВЕДЕНИЕ

то пусто», если раз за разом так и тянет проверить баланс, если мысли о деньгах включают у вас «тревожную кнопку» — вам точно нужна **финансовая терапия** (или терапия денежного мышления).

Деньги не должны быть стрессом, они — инструмент для полноценной благополучной жизни. Никак не иначе.

В одной из частей этой книги мы с вами рассмотрим четыре основных сценария отношений с деньгами, в которых вы узнаете себя, своих родителей и партнеров.

Вы с удивлением обнаружите, какие «скелеты» хранятся в шкафах вашего подсознания и выявите глубинные убеждения о себе и мире, которые влияют на финансовое состояние и на «денежный сценарий».

Мы обязательно выясним взаимосвязь эмоций и негативных установок, которые ограничивают денежную вместимость вашего сознания.

Вы измените неэффективную модель мышления путем трансформации вредных убеждений в позитивные ресурсные с помощью гипнотерапии. Она задействует глубокий бессознательный уровень и потому помогает быстрее и легче получить результат.



ВОПРОСОВ МОЖЕТ БЫТЬ
МНОГО. ЗВУЧАТЬ ОНИ МОГУТ
ПО-РАЗНОМУ. НО ВСЕ ОНИ
БУДУТ О ДЕНЬГАХ. В БОЛЬШЕЙ
ИЛИ МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ТАК
ИЛИ ИНАЧЕ, НО ФИНАНСЫ
ДЛЯ НАС – ГЛАВНЫЙ
ИСТОЧНИК СТРЕССА.

ВВЕДЕНИЕ

На одном из «сеансов» мы затронем тему «дети и деньги». Ведь все наши финансовые модели закладываются именно в детстве, пришло время делать это осознанно.

Я непременно познакомлю вас с «пятиуровневой моделью финансового благополучия». Она позволяет легко находить дополнительные источники дохода с помощью техники конвертации ресурсов.

Таким образом, вы самостоятельно измените свое мышление и научитесь легко достигать финансовых целей.

Кстати, а что же с Евгенией, упомянутой в начале?

Около сотни зрителей наблюдали за нашим сеансом. Я осознавал, какая ответственность лежит на мне: срочно были необходимы кардинальные изменения, которые позволили бы Евгении увидеть новые возможности и дополнительные источники дохода. Мы приступили к работе.

Я предложил девушке представить ситуацию, при которой сверх имеющихся расходов она должна взвалить на свои плечи еще одно финансовое обязательство.



ДЕНЬГИ НЕ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ СТРЕССОМ,
ОНИ – ИНСТРУМЕНТ
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ
БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ.
НИКАК НЕ ИНАЧЕ.

ВВЕДЕНИЕ

«Справлюсь, если поднапрячусь», — сказала Евгения. Постепенно я повышал уровень гипотетической финансовой нагрузки. На более высоких суммах в ответах стали проявляться ограничивающие денежные установки и эмоциональные блоки: *«выше потолка не прыгнешь»*, *«деньги несут чужую негативную энергетику»* и *«я не идеальный планировщик, не могу доверять себе»*. Негативные убеждения требовали замены на новые — ресурсные расширяющие.

Мне было необходимо наполнить сознание Евгении уверенностью и спокойствием, а также «расшевелить» нейронные связи, чтобы она увидела новые возможности дохода. Поскольку работа была ограничена временем прямого эфира, требовались техники, приносящие быстрый результат. Выбор пал на гипноз, во время которого произошла трансформация сознания Евгении.

С нетерпением я ждал обратной связи, назначенной через две недели.

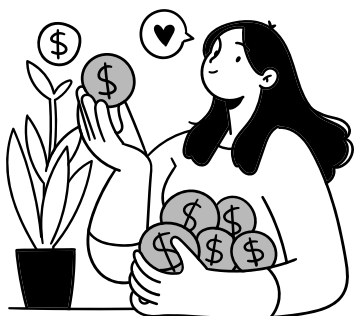
«Алексей Алексеевич, потолка нет! — вскоре написала Евгения. — Не знаю как, но ваши сеансы работают!»

Спустя 12 дней после нашей первой встречи женщине удалось найти два дополнительных

ВВЕДЕНИЕ

источника дохода и увеличить заработок в несколько раз. Об этом она рассказала на следующем прямом эфире, вдохновляя и других пройти путь полезной трансформации.

Приглашаю и вас перейти к первой главе книги, чтобы начать наш сеанс финансовой психотерапии.



Глава 1

В КОТОРОЙ МЫ ПОГОВОРИМ О ДЕНЕЖНЫХ СЦЕНАРИЯХ, О «СКЕЛЕТАХ» ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ И ОБ ИХ ВЛИЯНИИ НА ОТНОШЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ

Денежный сценарий — звучит довольно приятно, согласитесь? Ассоциации с хорошим, прибыльным делом, которое регулярно приносит высокий доход, а вместе с ним счастье, радость, путешествия, комфорт, возможности и перспективы.

Но такие уж мы, психологи, люди — приятными словами иногда называем не очень веселые вещи.

Но давайте обо всем по порядку.

Денежный сценарий — это бессознательно запрограммированный план жизни человека, который касается материального благополучия. Это своего