ТАТЬЯНА КОСТОВАРОВА



ФИЛОСОФИЯ ФИНАНСОВ

Татьяна Костоварова
Философия финансов

https://litres.ru/72227233
SelfPub; 2025

Аннотация

«Философия финансов» — это не просто книга о том, как зарабатывать больше. Это глубинное исследование того, как эмоции, установки и отношения формируют нашу финансовую реальность.

Я соединяю психологию, энергопрактики и человеческие связи в единую систему. Читатель не получит очередной «финансовый чек-лист», но найдёт честный разговор о деньгах как энергии и зеркале нашей зрелости и свободы, а ещё отношения к себе и другим.

Читайте, размышляйте и меняйте свою финансовую реальность с любовью к себе и жизни.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Деньги как отражение убеждений 9
Глава 2. Бедное и богатое мышление 17
Глава 3. Эмоции, которые блокируют доход 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Татьяна Костоварова
Философия финансов

Введение

Дорогие читатели!

Позвольте представиться – Татьяна, ваш проводник в мир финансового процветания. Книга перед вами – результат глубокого погружения в тему материального благополучия, кропотливой работы с источниками и осмысления личного опыта.

Моя цель – поделиться с вами тем, что действительно работает и помогает людям достигать устойчивого финансового положения, а также гармонии с собой и окружающим миром.

В современном мире вопросы финансов становятся всё более актуальными. Каждый день мы сталкиваемся с необходимостью принимать решения, связанные с деньгами, будь то покупка продуктов или инвестирование в будущее.

Именно поэтому я решила собрать воедино самые эффективные инструменты и стратегии, которые помогут вам не

просто выжить в мире финансов, но и научиться управлять ими с уверенностью и мудростью. Ведь деньги – это не просто бумажки, это инструмент, способный изменить качество нашей жизни.

Давайте вместе заглянем в суть этого удивительного явления, которое сопровождает нас с первых дней жизни и продолжает играть ключевую роль на каждом её этапе.

Деньги окружают нас повсюду. Даже когда кажется, что их недостаточно, они всё равно остаются частью нашего ежедневного существования. С ранних лет мы впитываем разговоры взрослых о нехватке средств, о необходимости зарабатывать и планировать расходы. Взрослея, мы постоянно размышляем о том, сколько нам нужно, что мы можем себе позволить, а что остаётся лишь мечтой.

Со временем приходит осознание: деньги – это не просто цифры на банковском счёте или купюры в кошельке. Это особая энергия, зеркало наших выборов и степени свободы. Они отражают наши мысли, убеждения и глубинные установки.

Погружаясь глубже в природу денег как особой энергии, невозможно не заметить их удивительную способность соединять людей. Ведь финансовые потоки – это не просто движение цифр, это живой обмен ценностями между нами.

Каждый день мы становимся участниками этого обмена: дарим подарки, помогаем друзьям, оплачиваем услуги или

получаем зарплату. И в каждом таком взаимодействии деньги выступают не просто посредником, а настоящим языком отношений.

Именно через финансовую сферу проявляются наши истинные отношения с окружающими, наши ценности и приоритеты.

Финансовые решения всегда связаны с людьми вокруг нас. Через деньги мы:

- Поддерживаем близких,
- Выражаем благодарность,
- Строим отношения,
- Иногда манипулируем или подчиняем.

Условно говоря, деньги становятся мостом между людьми и формируют основу наших социальных связей.

Истинное финансовое благополучие невозможно построить в одиночестве. Оно рождается там, где есть движение энергии и здоровые отношения. Деньги – это не только инструмент достижения целей, но и способ взаимодействия с миром.

Понимая всю сложность взаимосвязи финансов и человеческих отношений, важно осознать: путь к настоящему богатству лежит не через погоню за быстрыми деньгами, а через глубокое самопознание и работу с внутренними установками.

В современном мире слишком много обещаний быстрого обогащения и магических формул успеха. Однако истинный путь к финансовому благополучию требует иного подхода – осознанного и системного.

Именно поэтому я предлагаю вам не очередную схему быстрого обогащения, а приглашение к глубокому диалогу о природе денег, о том, как они взаимодействуют с нашей психикой и формируют нашу реальность. Давайте вместе заглянем за кулисы финансового мира и откроем для себя истинные механизмы создания благосостояния.

Итак, эта книга не о быстрых способах обогащения. Здесь нет готовых рецептов мгновенного богатства. Вместо этого я предлагаю:

- Глубокое понимание природы финансов,
- Размышления о финансовой психологии,
- Исследование связи денег с отношениями.

Я приглашаю вас вместе исследовать:

- Скрытые механизмы финансового поведения;
- Внутренние установки, создающие вашу финансовую реальность;
- Возможности для позитивных изменений.

Каждый читатель сможет посмотреть на себя глубже, задаться важными вопросами и увидеть, как через осознание “денежных законов” можно лучше понять себя.

Читайте её открыто, отмечайте важные мысли и наблю-

дайте за изменениями в своей жизни.

Книга поможет:

● Услышать свои истинные желания и страхи по поводу денег;

● Понять, как наши внутренние установки создают финансовую реальность, и что мы можем изменить прямо сейчас;

● Увидеть в деньгах не повод для тревоги, а источник внутренней силы и возможностей для роста.

Готовы пройти этот путь со мной? Тогда жду вас в первой главе.

Глава 1. Деньги как отражение убеждений

Финансовые потоки в нашей жизни не случайны. Они движутся туда, где находят отклик в наших мыслях, словах и решениях. За каждой полученной или потерянной суммой стоит нечто большее, чем просто трудолюбие или удача. Деньги – это зеркало, отражающее наши глубинные убеждения и установки.

Иногда мы считаем, что зарабатывать много – значит быть жадным или «продажным». Кто-то уверен, что большие деньги можно получить только тяжёлым трудом или нечестным путём. Другие уверены, что им «не дано» разбогатеть, потому что «в нашей семье никогда не было богатых». Эти установки могут звучать как чужие слова, сказанные когда-то давно, но со временем они становятся нашими личными убеждениями, по которым мы строим свою финансовую реальность.

Убеждения – это не всегда то, что мы произносим вслух. Чаще всего это мысли и чувства, которые прячутся за нашими решениями. Почему кто-то, даже заработав больше, сразу тратит всё до последней копейки? Почему кто-то боится

просить достойную оплату за свой труд? Почему мы стесняемся обсуждать деньги с партнёром или друзьями? Всё это – отражение того, во что мы на самом деле верим.

Каждая покупка, каждый разговор о деньгах – это проявление внутреннего сценария. Если внутри есть установка «я всегда должен помогать другим, даже в ущерб себе» – значит, вы будете с лёгкостью одалживать, закрывать чужие долги или не просить обратно свои. Если внутри живёт страх «деньги всегда заканчиваются», вы будете спешить потратить их как можно быстрее или наоборот, накапливать без радости и смысла.

Понимание этого – первый шаг к освобождению от ограничивающих сценариев. Осознавая свои убеждения, мы получаем возможность менять их и создавать новую финансовую реальность.

Помните: ваши деньги – это отражение того, во что вы действительно верите. И только вам решать, какие убеждения будут формировать ваше финансовое будущее.

Как формируется финансовый сценарий в детстве

Почти всё, что мы думаем о деньгах, мы впитываем задолго до того, как начнём зарабатывать первые собственные рубли или доллары. Наш финансовый сценарий формирует-

ся в детстве, когда мы слушаем разговоры родителей, видим, как они спорят из-за расходов или молча переживают, что не хватает до зарплаты.

Маленький ребёнок ещё не умеет считать деньги, но он мгновенно улавливает настроение взрослых. Он запоминает тревогу или радость, с которыми звучат слова «зарплата пришла», «всё потратили», «опять не хватает». Он слышит: «Надо много работать, чтобы что-то иметь» или «Деньги – это грязь, честным трудом много не заработать». Эти фразы становятся кирпичиками, из которых строится его будущий взгляд на финансы.

Иногда финансовый сценарий закладывается не словами, а молчанием. Если в семье не принято говорить о деньгах честно и спокойно, то ребёнок усваивает, что деньги – это тема, о которой нужно молчать или стыдиться. Если ребёнок видит, что ради заработка родители всё время отсутствуют или ссорятся, он может вырасти с ощущением, что деньги разрушают отношения.

Когда мы взрослеем, эти ранние сценарии не исчезают. Они продолжают управлять нашими решениями: выбираем ли мы работу, которая нас вдохновляет, или соглашаемся на любую, лишь бы «хватало». Умеем ли просить повышения или стесняемся. Откладываем ли мы на мечты или постоянно тратим на сиюминутные радости, чтобы хоть чуть-чуть компенсировать внутреннюю пустоту.

Мы часто думаем, что наш доход зависит только от внешних обстоятельств – профессии, рынка, удачи. Но за этим всегда стоят внутренние рамки: сколько денег мы готовы впустить в свою жизнь и сколько разрешаем себе удержать.

Финансовый сценарий, заложенный в детстве, можно изменить. Но прежде чем менять, его нужно увидеть. Посмотреть честно на то, что мы унаследовали и осознать, какие фразы и страхи до сих пор звучат внутри нас, когда мы открываем кошелёк или говорим о деньгах с близкими.

Родители редко учат нас обращаться с деньгами напрямую. Чаще всего они учат нас своим примером – своими страхами, спорами, радостями и молчанием. То, как они тратили, копили или отдавали деньги, становилось для нас первой и самой сильной моделью финансового поведения.

Если в детстве вы слышали: «Деньги достаются тяжело», – вы, вероятно, до сих пор воспринимаете труд и заработок как нечто, что требует больших жертв и усталости. Если вам говорили: «Деньги портят людей», – возможно, вы боитесь зарабатывать больше, чтобы случайно «не испортиться». Если родители часто ругались из-за расходов или долгов, внутри могло закрепиться убеждение: деньги – это причина конфликтов, и лучше их не обсуждать, чтобы не ссориться.

Родительские установки не всегда звучат прямо. Иногда

они спрятаны в ежедневных мелочах. Ребёнок просит новую игрушку, и слышит раздражённое: «Ты что, думаешь, деньги с неба падают?» Или наоборот: получает всё, что хочет, но вместе с этим вырастает с чувством, что он сам не способен заработать, за него всегда решат взрослые.

Иногда установки передаются даже без слов – через эмоции. Ощущение вины, если тратить «слишком много на себя». Страх быть отвергнутым, если вдруг начнёшь зарабатывать больше, чем родители. Неосознанный долг – «я должен помогать семье до последнего», даже если это обескровливает вас самих.

Понимание этих родительских следов – важный шаг. Не для того, чтобы обвинять маму или папу, а чтобы честно увидеть: да, эта фраза или привычка – не моя. Это чужой сценарий, который я когда-то принял(а) за свой, и теперь могу переписать.

Изменить финансовый сценарий невозможно усилием воли за одну ночь. Но можно начать с малого – с наблюдения.

Путь к свободе от негативных сценариев начинается с осознания:

- Наблюдения за своими мыслями и реакциями
- Понимания корней финансовых страхов
- Признания влияния родительских установок

Развитие осознанности включает:

- Отслеживание автоматических реакций
- Анализ внутренних диалогов
- Определение источников убеждений
- Принятие решений на основе собственных ценностей

Вместо того чтобы ругать себя за «неправильные» привычки, попробуйте просто увидеть их. Заметьте, какие слова звучат в вашей голове, когда вы хотите попросить о повышении или обсуждаете деньги с партнёром. Чьи это слова? Кому они когда-то принадлежали?

Осознанность возвращает нам право выбирать. Когда мы замечаем старую установку, она теряет власть. Мы начинаем понимать: я могу выбирать, верить ли в неё дальше или искать новые опоры.

Чем больше мы замечаем свои автоматические реакции, тем свободнее становимся. С каждым осознанным вопросом – «Зачем мне эта покупка?», «Куда я хочу направить эти деньги?», «Что я боюсь потерять?» – у нас появляется возможность перестроить сценарий.

Финансовая свобода начинается не с миллиона на счету. Она начинается там, где появляется внутренняя ясность. Когда вы перестаёте бояться заглянуть в своё финансовое зеркало и видите в нём не только страхи, но и силу: способность выбирать, менять и направлять денежный поток так, чтобы

он служил вам и тем, кого вы любите.

Вопросы для глубокой рефлексии

Исследование прошлого

● Детские воспоминания: какие фразы о деньгах вы чаще всего слышали в детстве? Кто их произносил? Как эти слова влияли на ваше восприятие финансов?

● Семейные паттерны: какие образы или воспоминания возникают, когда вы думаете о деньгах в вашей семье? Какие эмоции они вызывают?

Анализ внутренних барьеров

● Страхи и вины: испытываете ли вы страх или чувство вины, связанные с желанием зарабатывать больше, чем ваши родители? Что стоит за этими чувствами?

● Повторяющиеся сценарии: замечаете ли вы повторяющиеся паттерны в своих расходах или управлении деньгами? Какие глубинные убеждения стоят за этими действиями?

Исследование текущего состояния

● Внутренний диалог: что вы чаще всего говорите себе о деньгах сейчас? Чьи это слова на самом деле? Как они влияют на ваши решения?

● Готовность к изменениям: какие установки вы готовы переписать? С чего можно начать этот процесс? Какие пер-

вые шаги кажутся наиболее доступными?

Определение целей

● Истинное значение: что для вас означает финансовая свобода, если убрать цифры и сосредоточиться на чувствах и внутреннем состоянии?

● Честность с собой: какие шаги помогут вам быть более искренним в разговорах о деньгах – как с собой, так и с близкими?

Практические рекомендации

● Ведение дневника: записывайте свои финансовые мысли и эмоции

● Регулярная рефлексия: выделяйте время на анализ своих установок

● Открытый диалог: практикуйте честные разговоры о деньгах с близкими

● Отслеживание прогресса: отмечайте изменения в своём отношении к финансам

Помните: эти вопросы – не тест с правильными ответами, а инструмент для самопознания. Каждый ответ приближает вас к пониманию своих истинных отношений с деньгами и открывает путь к изменениям.

Глава 2. Бедное и богатое мышление

Когда мы говорим о деньгах, мы часто думаем о суммах, счетах, кредитах или зарплатах. Но за всем этим всегда стоит то, что гораздо сильнее влияет на наш финансовый результат, чем размер зарплаты или место работы, и это – тип мышления.

Два человека могут зарабатывать одинаково, но один будет чувствовать нехватку, долги и тревогу, а другой – спокойствие, возможности и рост. Деньги текут туда, где их ждут, где им дают место и где умеют с ними обращаться без страха и стыда. А всё это начинается с того, как мы думаем.

Условно можно выделить два полюса: мышление дефицита (бедное мышление) и мышление изобилия (богатое мышление).

Важно понимать: эти типы не определяются банковским счётом. Это внутреннее ощущение себя и мира.

Человек с мышлением дефицита всегда сосредоточен на том, чего не хватает. Он смотрит на мир через призму нехватки: «Мало денег», «Мало клиентов», «Мало возможностей», «Я не достоин большего». Он может работать с утра

до ночи, но внутри будет сидеть страх, что всё развалится, стоит только расслабиться хоть на минуту.

Человек с мышлением изобилия видит другое. Он может быть в той же ситуации, с тем же уровнем дохода, но внутри он знает: деньги приходят и уходят, их можно зарабатывать разными путями, возможности есть всегда, а если их нет, то значит, их можно создать.

Разница между этими двумя типами мышления проявляется в мелочах, а именно в:

- словах, которые мы говорим себе и другим,
- том, как мы принимаем подарки или благодарность,
- том, как просим оплату за свой труд,
- планировании будущего,
- отношении к рискам.

Признаки мышления дефицита

Чтобы начать менять мышление, его нужно увидеть. Вот несколько признаков того, что в вашей жизни управляет именно сценарий дефицита:

1. Постоянный страх потерь.

Вы боитесь потерять деньги больше, чем радуетесь их приходу. Даже если на счёте есть запас, внутри живёт тревога: «А вдруг не хватит? А вдруг всё уйдёт?»

2. Оправдания и жалобы.

Люди с мышлением дефицита часто говорят: «Мне не платят больше, потому что кризис», «В нашей сфере не заработаешь», «Деньги есть только у нечестных людей». За этими словами скрывается отказ признавать то, что многое зависит от личных решений.

3. Зависть и сравнение.

Чужой успех воспринимается как угроза: «Почему у него есть, а у меня нет? Наверное, заработал обманом». Там, где мышление изобилия вдохновляется чужим примером, мышление дефицита обесценивает и ищет подвох.

4. Ожидание подачек или волшебного спасения.

Есть скрытая надежда, что кто-то придёт и решит все проблемы: выигрыш в лотерею, богатый партнёр, волшебный инвестор. При этом человек боится действовать сам.

5. Стеснение и чувство вины за деньги.

Человеку неловко просить оплату за свои услуги или повышать цену. Ему кажется, что зарабатывать больше – стыдно или опасно, что за это обязательно придётся «расплатиться» чем-то другим.

6. Склонность к самосаботажу.

Даже если деньги приходят, человек с мышлением дефицита может быстро от них избавиться: потратить всё сразу, вложить в заведомо провальные идеи или «забыть» про долги.

7. Отсутствие долгосрочного взгляда.

Все решения принимаются с позиции «здесь и сейчас»: потратить сегодня, чтобы хоть немного почувствовать себя лучше, а о будущем подумаем потом.

Увидеть у себя эти черты – не приговор. Это всего лишь сигналы. Они показывают, что в вас живёт привычка думать о мире, как о месте, где не хватает для всех. После осознания этих сценариев можно работать над их трансформацией. Это уже путь к более свободной и уверенной финансовой жизни.

Признаки мышления изобилия

Мышление изобилия – это не наивный оптимизм и не вера в чудеса. Это осознанная позиция, основанная на понимании, что мир полон возможностей, ресурсов и связей. Человек с таким мышлением не игнорирует трудности, но твёрдо знает: возможности.

Вот как проявляется это мышление:

1. Гибкость и вера в возможности.

Человек с мышлением изобилия не цепляется за единственный путь или источник дохода. Он всегда ищет новые варианты: «Если здесь не получилось, то значит, есть другое решение». Там, где один видит тупик, он видит развилку.

2. Щедрость и готовность делиться.

Человек не боится делиться знаниями, деньгами, контактами. Он знает, что щедрость не обедняет, а наоборот – расширяет круг возможностей и укрепляет связи.

3. Благодарность за то, что уже есть.

Вместо фокуса на нехватке – благодарность за имеющееся. Даже если доход ещё не велик, человек видит в нём точку роста, а не повод жаловаться.

4. Умение принимать.

Люди с мышлением изобилия умеют спокойно принимать деньги, подарки, помощь, благодарность. Им не нужно оправдываться или отказываться «из вежливости», они знают, что достойны.

5. Долгосрочный взгляд.

Такие люди умеют думать наперёд: строят планы, инвестируют в обучение, развитие, расширение проектов. Они знают, что результат может прийти не сразу, и это нормаль-

но.

6. Умение видеть успех других как вдохновение.

Чужие достижения не вызывают зависти. Наоборот, они становятся доказательством: «Если возможно для них, то возможно и для меня». Люди с мышлением изобилия часто учатся у тех, кто уже достиг желаемого.

7. Открытость к риску и ошибкам.

Они не боятся пробовать и ошибаться. Там, где человек с мышлением дефицита скажет: «Лучше не рисковать», человек с мышлением изобилия скажет: «Попробую и посмотрю, чему научусь».

8. Чувство собственного права.

Внутри есть твёрдая опора: «Я имею право на достойный доход, на отдых, на качественную жизнь. Я не должен всё заслуживать тяжким трудом или жертвой собой».

Мышление изобилия – это привычка видеть, что мир не ограничен одной дверью. Если дверь закрылась, то можно войти в окно, а можно построить свой дом с сотней дверей. Это не значит пребывать в розовых очках, речь идет о внутреннем знании: ресурсов хватит, если уметь действовать, просить и принимать.

Примеры из жизни и историй успеха

Лучше всего разницу между бедным и богатым мышлением видно не в теориях, а в реальных историях. Вот несколько примеров, которые могут вдохновить и показать, как это работает на практике.

1. История про переход с найма на своё дело

Аня много лет работала бухгалтером в крупной компании. Зарплата была стабильной, но всегда казалось мало: кредит, аренда, расходы на семью, и к концу месяца оставались крохи. Любая идея уйти на фриланс или открыть своё пугала: «А вдруг не потяну?».

В какой-то момент Аня осознала, что её держит не сумма в кошельке, а страх внутри. Она начала изучать, как устроен малый бизнес, прошла курс по финансам для фрилансеров, нашла первых клиентов среди знакомых. Когда Аня ушла из офиса, первое время доход был даже меньше, чем зарплата, но внутри появилось другое – свобода и вера в рост. Спустя два года она управляет небольшой бухгалтерской студией и зарабатывает в три раза больше.

Главное, что изменилось – не профессия, а взгляд на то, где её деньги и возможности.

2. История про щедрость и возврат

Игорь всегда считал, что «если делиться – самому не хва-

тит». Но однажды он решил рискнуть и помог знакомой запустить проект: дал безвозмездно часть техники и связи. Через полгода этот проект вырос в полноценное партнёрство, а ещё через год Игорь открыл новый бизнес вместе с этой знакомой, в несколько раз увеличив свой доход. Щедрость вернулась сторицей, но самое ценное, что изменилась внутренняя установка: отдавая, ты создаёшь новые связи и возможности.

3. История про принятие подарков и повышение цены

Марина – фотограф. Долгое время она стеснялась называть реальную цену за съёмки: казалось, что «людям и так дорого». Однажды она решила провести эксперимент: назвала цену, которая сначала казалась страшно высокой. Клиенты согласились без возражений. Потом она разрешила себе принимать «неожиданные подарки» – бесплатную студию, помощь ассистента, предложения о сотрудничестве. Сегодня у Марины очередь на съёмки на несколько месяцев вперёд. Она говорит: «Как только я перестала стесняться брать и стала благодарно принимать – деньги нашли, откуда прийти».

4. История про умение видеть возможности там, где другие сдаются

Сергей открыл кофейню прямо перед кризисом. Поток людей резко упал. Многие на его месте закрыли бы дело,

признав убытки. Но Сергей начал искать другие пути: стал продавать зерно онлайн, проводить мастер-классы по завариванию кофе дома, договорился с магазинами об оптовых поставках. Кризис стал толчком – кофейня выросла в целую сеть. Сергей говорит: «Каждая проблема – это не конец, а вопрос: что я ещё могу придумать?».

Такие истории можно найти вокруг нас каждый день. Они показывают простую вещь: деньги текут туда, где им не ставят барьеры страхами и стыдом, а туда, где человек открыт новым возможностям, готов действовать даже в условиях неопределённости.

Практические задания для трансформации мышления

Вопросы для самоанализа

Анализ своего мышления:

● Что преобладает в вашем восприятии: ощущение дефицита или изобилия?

● Вспомните три последние ситуации, связанные с деньгами. Какой была ваша первая реакция – на нехватку или на возможности?

Работа с установками:

● Какой признак мышления дефицита наиболее знаком вам?

● В каких ситуациях он проявляется чаще всего?

● Какая противоположная установка могла бы заменить его?

Поиск ресурсов:

● Вспомните момент, когда вы действовали из состояния изобилия

● Что помогло вам тогда?

● Какие уроки можно извлечь из этого опыта?

Практическое мини-задание

● Выберите один признак мышления изобилия, который резонирует с вами сейчас

● Определите конкретный шаг для его применения в жизни

Недельный эксперимент

Предложите себе выполнить одно из следующих действий:

● Искренне поблагодарите человека за помощь и примите её без внутреннего сопротивления

● Открыто расскажите о своих услугах и уверенно назовите их стоимость

● Предложите кому-то помощь или полезные контакты без ожидания ответной выгоды

● Составьте список минимум из 5 альтернативных путей достижения вашей цели

Эти задания не имеют «правильных» или «неправильных» ответов. Их цель – помочь вам:

● Стать более осознанным в отношении своих мыслей

● Заметить привычные паттерны поведения

● Начать постепенно менять ограничивающие убеждения

Помните: любые изменения происходят постепенно. Каждый маленький шаг приближает вас к более свободному отношению к деньгам и возможностям

Глава 3. Эмоции, которые блокируют доход

Финансовая успешность зависит не только от профессиональных навыков и усилий. Ключевым фактором является внутреннее состояние человека, его эмоциональное отношение к деньгам. Даже при максимальных усилиях и трудолюбии определённые эмоции могут стать непреодолимым барьером на пути к желаемому достатку.

Деньги как энергия – это не просто материальные ценности, а особый вид жизненной энергии, который естественным образом течёт туда, где для него созданы благоприятные условия. Однако наши глубинные страхи, чувство вины, стыда и тревоги способны создавать энергетические блоки, препятствующие притоку финансового благополучия.

В этой главе вы посмотрите на эти эмоции честно: без самоосуждения, но и без иллюзий. Важно увидеть, где именно вы «теряете поток», и как можно его вернуть.

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.