



Лилия Роуз

# СИЛА БЫТЬ ЖИВЫМ:

как блокировки в теле  
мешают финансовому успеху

**Лилия Роуз**

**Сила быть живым: как  
блокировки в теле мешают  
финансовому успеху**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73084143](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73084143)  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Когда деньги не приходят, хотя ты прикладываешь все усилия, что-то в тебе прочно застревает. Эта книга – приглашение в мир, где ты не просто зарабатываешь, а позволяешь себе быть живым, свободным и по-настоящему чувствовать. Она раскроет, как телесные зажимы, блокировки и подавленные желания создают невидимые преграды для финансового потока, который так легко мог бы течь, если бы ты научился принимать себя целиком. Здесь нет магии и эзотерики, только глубокая связь с собой, с теми частями тебя, которые ждут своего времени для проявления. Эта книга поможет тебе освободиться, отпустить страхи и сомнения, чтобы деньги стали естественным продолжением твоей жизненной энергии, а не целью.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Почему деньги избегают тех, кто не позволяет себе жить	8
Глава 2: Страх удовольствия: как он блокирует путь к богатству	12
Глава 3: Деньги и тело: где ты зажимаешь себя?	16
Глава 4: Женская энергия и её связь с деньгами	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Лилия Роуз

## Сила быть живым: как блокировки в теле мешают финансовому успеху

### Введение

Каждый из нас когда-то задавался вопросом: «Почему деньги не приходят ко мне, несмотря на все усилия?» Мы работаем, стремимся, предпринимаем шаги, что-то меняем в своей жизни, но результат всё равно не тот, что мы ожидали. Вместо роста – стагнация. Вместо изобилия – ограниченность. Мы заполняем свою жизнь правильными привычками, пытаемся следовать всем рекомендациям, но от этого денежный поток не увеличивается, а желания остаются неудовлетворёнными. Что же на самом деле стоит за этим? Почему, несмотря на то, что мы «правильно живём», деньги не хотят нас найти? Ответ, который многие не осознают, кроется в нашей внутренней борьбе. Эта борьба связана не с тем, что мы слишком мало стараемся, или с тем, что наш труд не имеет ценности. Всё гораздо глубже. Это внутренняя борьба с собой, с теми частями нашей жизни и тела, которые мы по-

давлием, скрываем, игнорируем или даже осуждаем. Мы накапливаем стыд за свои желания, осуждаем себя за стремление к большему, часто забывая, что деньги, как и вся энергия в нашей жизни, идут к тем, кто открыт для них, кто не боится радоваться жизни, кто позволяет себе быть живым, полным страстей и желаний. Посмотрим на одну историю. Оля, успешная женщина в возрасте около 35 лет, успешный менеджер, у которой всегда есть расписание, чёткие цели и план на день. Она много работает, избегает отдыха, думает, что для повышения дохода необходимо ещё больше трудиться, жертвовать собой и своими интересами. Она не позволяет себе ни удовольствия, ни расслабления – слишком много работы, чтобы тратить время на «пустяки». Но её жизнь, её тела, её желания остаются в напряжении и дискомфорте. И, несмотря на все усилия, зарплата остаётся на том же уровне, а ощущение стеснения и упёртости не покидает её. Оля уверена, что работает усердно, что «заслуживает большего», но деньги, как-то странно, обходят её стороной. Что же здесь не так? Оля не замечает, как её тело, её внутренний мир, все те эмоции и желания, которые она давно подавила, создают барьеры. Она не осознаёт, что её отношения с деньгами напрямую связаны с её отношениями с телом и желаниями. Чтобы деньги начали приходить, Оле нужно научиться отпускать, позволять себе радость, без чувства вины наслаждаться своим телом и миром. Это не значит, что ей нужно меньше работать или искать магические решения. Это значит, что ей

нужно научиться принимать себя, свои желания, своё тело. Принять, что она достойна не только усердного труда, но и удовольствия, и изобилия. Деньги, как и сексуальная энергия, являются частью жизни, которая течёт, идущая от нашего желания быть живым, быть в контакте с телом, с внутренним «я». Тот, кто подавляет свою сексуальность, подавляет свои желания и удовольствия, тем самым блокирует поток изобилия. Потому что деньги – это не цель, а следствие того, как мы разрешаем себе быть в мире, как мы разрешаем себе быть собой. Эта книга предназначена для того, чтобы показать вам, как важна связь между вашей внутренней энергией, телом и деньгами. Мы будем двигаться по пути от «со мной что-то не так» к пониманию, что блокировки и ограничения, которые мы часто ставим перед собой, – это и есть главный фактор, сдерживающий финансовый успех. Мы не будем искать сложных решений в области «магии» или эзотерики. Мы будем разбираться в глубинных психологических причинах и разгадывать, почему же, несмотря на все усилия, деньги не приходят к тем, кто не позволяет себе быть живым, чувствовать и получать. Каждая глава этой книги – это шаг к освобождению. Мы разберёмся в том, как подавление удовольствия и жизнерадостности напрямую связано с финансовым платом, как детские запреты и телесные зажимы могут блокировать не только сексуальную энергию, но и материальное благополучие. Мы будем говорить о том, как важно научиться принимать своё тело, свои желания и, ко-

нечно, своё право на большее, и как это открывает путь к изобилию. Эта книга для тех, кто хочет понять, почему деньги не приходят, и что с этим делать.

# Глава 1: Почему деньги избегают тех, кто не позволяет себе жить

Есть люди, которые живут так, словно жизнь – это длинный список обязательств, где удовольствие находится где-то в самом конце, под пунктом «если останется время». Они рано встают, много работают, стараются быть полезными, правильными, ответственными, они редко жалуются и почти никогда не позволяют себе остановиться и спросить: а я вообще живу или просто функционирую. Со стороны такие люди часто выглядят надёжными и зрелыми, на них можно положиться, им доверяют сложные задачи, но если присмотреться внимательнее, в их глазах нередко читается усталость и странная пустота, как будто жизнь проходит мимо, а они лишь наблюдают за ней через стекло. Именно у таких людей чаще всего возникает вопрос, который они произносят тихо, почти с чувством стыда: почему при всех моих усилиях денег больше не становится. Марина пришла на консультацию с ощущением, что упёрлась в потолок. Ей сорок лет, у неё стабильная работа, неплохая должность, она умеет зарабатывать и всегда была трудолюбивой. Она рассказывала о своей жизни спокойно, почти без эмоций, словно читала отчёт: работа, дом, обязательства, редкие встречи с подругами, которые тоже давно перестали быть праздником. Когда раз-

говор зашёл о деньгах, она пожалала плечами и сказала, что вроде бы всё нормально, но внутри – постоянное напряжение и чувство, что сколько ни старайся, больше не станет. Я спросил, когда она в последний раз делала что-то просто потому, что ей хотелось, а не потому, что так правильно или нужно. Марина замолчала надолго, а потом тихо сказала, что не помнит. В этот момент становится видно то, что обычно остаётся за кадром финансовых разговоров. Деньги редко «не приходят» сами по себе, гораздо чаще человек закрывает для них вход, даже не осознавая этого. Когда жизнь превращается в череду обязанностей, тело постепенно перестаёт быть живым, чувствительным, откликающимся. Оно сжимается, привыкает к постоянному напряжению, и вместе с этим исчезает способность получать – удовольствие, поддержку, деньги. Потому что деньги, как ни странно это звучит, приходят туда, где есть контакт с жизнью, с желаниями, с живостью, а не туда, где человек существует в режиме выживания, даже если внешне всё выглядит благополучно. Многие выросли с убеждением, что удовольствие нужно заслужить, что сначала работа, долг, ответственность, а уже потом – если повезёт – можно немного расслабиться. Но проблема в том, что «потом» часто не наступает. Годы проходят, тело привыкает к подавлению, желания становятся тихими и почти незаметными, а вместе с ними исчезает и внутренний импульс к росту. Деньги чувствуют это очень точно. Они не идут к тем, кто относится к жизни как к тяжёлой

ноше, потому что сами по себе являются формой энергии движения, расширения и удовольствия. Андрей, предприниматель, зарабатывал достаточно, но каждый раз, когда бизнес начинал расти, что-то происходило: сделки срывались, партнёры подводили, деньги словно утекали сквозь пальцы. В разговоре выяснилось, что он искренне презирает людей, которые «живут в своё удовольствие», считая их поверхностными и несерьёзными. Он гордился тем, что всегда собран, строг к себе и другим, не позволяет слабостей. При этом его тело постоянно находилось в напряжении, плечи были подняты, дыхание поверхностным, а отдых вызывал у него тревогу. В глубине души он не разрешал себе жить, а значит, не разрешал и деньгам оставаться рядом с ним надолго. Когда человек запрещает себе удовольствие, он словно говорит миру: мне можно только выживать, но не наслаждаться. И мир, включая деньги, слышит этот посыл. Финансовое плато в таких случаях – не наказание и не случайность, а отражение внутреннего состояния. Это сигнал о том, что жизнь стала слишком узкой, сжатой, лишённой радости и спонтанности. Тело в этом процессе играет ключевую роль, потому что именно через него мы ощущаем желания, импульсы, интерес к жизни. Если тело постоянно зажато, если радость воспринимается как что-то подозрительное или опасное, деньги перестают быть естественным продолжением жизненного потока. Важно заметить, что речь здесь не идёт о безответственности или отказе от усилий. Речь идёт о балансе меж-

ду «делать» и «быть», между напряжением и расслаблением, между контролем и доверием. Люди, которые позволяют себе жить, смеяться, чувствовать, наслаждаться моментами, не обязательно работают меньше, но их энергия течёт иначе. В их жизни появляется пространство, куда могут прийти новые возможности, идеи, предложения и деньги. Они не давят на жизнь, а вступают с ней в диалог. В этой главе важно увидеть простую, но непривычную мысль: деньги не избегают вас, они откликаются на то, насколько вы живы внутри. И пока жизнь воспринимается как бесконечная обязанность, а удовольствие – как слабость или излишество, финансовый рост будет упираться в невидимую стену. Эта стена построена не из внешних обстоятельств, а из внутренних запретов, которые когда-то помогали выживать, но теперь мешают жить.

## **Глава 2: Страх удовольствия: как он блокирует путь к богатству**

Страх удовольствия редко выглядит как страх. Чаще всего он маскируется под рациональность, взрослость и внутреннюю строгость. Он говорит спокойным, убедительным голосом: сначала нужно заработать, сначала нужно доказать, сначала нужно быть полезным, а радость – потом, когда всё будет сделано правильно. Люди, живущие с этим внутренним правилом, искренне считают себя сильными и дисциплинированными, но внутри них часто живёт тревога, будто любое удовольствие может что-то разрушить, лишит контроля или сделать их уязвимыми. Этот страх формируется незаметно и глубоко, проникая не только в эмоциональную жизнь, но и в отношения с деньгами. Елена много лет работала бухгалтером в крупной компании. Она была ценным специалистом, на неё опирались, ей доверяли сложные задачи, но при этом она годами получала одну и ту же зарплату. Когда коллеги обсуждали отпуск, покупки или радость от удачных финансовых решений, Елена всегда отшучивалась, что ей это не так важно. Она не умела радоваться деньгам и даже немного презирала тех, кто позволял себе слишком много удовольствий. В разговоре выяснилось, что в её семье радость всегда считалась чем-то подозрительным. Мать ча-

сто повторяла, что смеяться без причины – признак легкомыслия, а удовольствие обязательно заканчивается расплатой. Эти слова давно стали внутренним фоном, и тело Елены реагировало на любую попытку расслабиться напряжением и виной. Страх удовольствия живёт не в голове, а в теле. Он проявляется в сжатых плечах, поверхностном дыхании, невозможности полностью расслабиться даже в безопасной обстановке. Когда человек испытывает удовольствие, в теле появляется расширение, тепло, ощущение потока. Но если удовольствие ассоциируется с опасностью или стыдом, тело автоматически сжимается, словно пытаясь защититься. Именно это сжатие становится тем состоянием, из которого очень сложно принимать деньги. Потому что деньги, как и удовольствие, требуют способности открываться и принимать, а не только отдавать и контролировать. Многие люди живут с убеждением, что деньги приходят через напряжение и жертву. Они не доверяют лёгкости, считают её чем-то несерьёзным или временным. Сергей, владелец небольшого бизнеса, рассказывал, что каждый раз, когда дела начинали идти слишком хорошо, он чувствовал внутренний дискомфорт, словно что-то идёт не так. Он бессознательно начал усложнять процессы, брать на себя лишнюю ответственность, отказываться от помощи, пока снова не оказывался в привычном состоянии усталости. Только тогда он чувствовал себя «правильным». Удовольствие от успеха пугало его, потому что в детстве радость часто обрывалась резким за-

мечанием или наказанием, и тело запомнило этот опыт. Когда удовольствие становится запретным, человек перестаёт доверять жизни. Он словно говорит себе: мне нельзя получать просто так, мне нужно заслуживать, страдать, доказывать. Деньги в такой системе координат становятся наградой за выживание, а не естественным результатом живой, наполненной жизни. Но проблема в том, что чем больше человек боится удовольствия, тем сильнее он зажимает себя, тем меньше пространства остаётся для роста. В этом состоянии финансовые возможности либо не появляются вовсе, либо вызывают тревогу и желание от них отказаться. Важно заметить, что страх удовольствия не связан с моралью или ценностями, он связан с опытом. Это память тела о том, что когда-то радость была небезопасной. И пока этот опыт не осознаётся, человек может годами удивляться, почему деньги не задерживаются в его жизни. Он может менять работы, стратегии, окружение, но внутренний запрет остаётся прежним. Деньги чувствуют этот запрет так же точно, как чувствуют его близкие люди, потому что и деньги, и отношения требуют способности быть в контакте, чувствовать и принимать. Путь к финансовому росту в таких случаях начинается не с увеличения усилий, а с внимательного взгляда на своё отношение к удовольствию. Когда человек постепенно возвращает себе право радоваться, чувствовать, наслаждаться моментами без страха наказания, его тело перестаёт быть зажатым. Вместе с этим появляется и новая способность – принимать больше,

не только эмоций, но и денег. Это не мгновенный процесс, но именно здесь начинается движение из состояния внутренней скупости к состоянию внутреннего изобилия, где деньги перестают быть чем-то пугающим и становятся естественной частью жизни.

## **Глава 3: Деньги и тело: где ты зажимаешь себя?**

Тело всегда знает правду раньше, чем разум успевает её сформулировать. Оно первым реагирует на страх, стыд, напряжение и запреты, и именно через тело внутренние конфликты постепенно становятся образом жизни. Многие люди искренне уверены, что их финансовые трудности связаны с внешними обстоятельствами, рынком, возрастом или невежеством, но если прислушаться внимательнее, тело уже давно подаёт сигналы о том, где и как человек перестал позволять себе движение, расширение и свободу. Деньги, как ни парадоксально это звучит, очень точно следуют за телесным состоянием, потому что они приходят туда, где есть пространство для принятия. Анна всегда считала себя собранной и сильной. Она держала спину прямо, говорила уверенно, редко жаловалась и почти никогда не показывала усталость. Со стороны её жизнь выглядела стабильной, но внутри она постоянно ощущала напряжение, будто всё время держит что-то тяжёлое на вытянутых руках. Когда мы начали говорить о теле, она вдруг заметила, что почти не чувствует его ниже шеи. Её дыхание было поверхностным, живот напряжён, плечи зажаты, а расслабление вызывало тревогу. При этом Анна много лет не могла увеличить доход, несмотря на опыт

и компетентность. Деньги словно упирались в невидимую стену, за которой начиналось неизвестное и пугающее. Телесные зажимы редко возникают случайно. Чаще всего они формируются в моменты, когда человеку пришлось подавить желание, сдержать эмоцию или отказаться от импульса ради безопасности, одобрения или выживания. Ребёнок, которому сказали не высовываться, не хотеть слишком много, не быть слишком заметным, учится сжиматься телом. Этот навык может быть полезен в детстве, но во взрослой жизни он превращается в постоянное состояние, из которого очень сложно принимать что-то новое. Деньги в этом смысле становятся символом расширения, а расширение для зажатого тела воспринимается как угроза. Михаил, талантливый специалист, зарабатывал меньше, чем мог бы, и постоянно откладывал разговоры о повышении. Каждый раз, когда он представлял себе этот разговор, его тело реагировало одинаково: сжималось горло, появлялось ощущение кома в груди, дыхание сбивалось. Он объяснял это логически, говорил, что сейчас не время, что нужно ещё подождать, но тело уже знало, что речь идёт не о стратегии, а о страхе. Этот страх был связан с давним опытом, когда любое проявление желания воспринималось как наглость и наказывалось холодом или отвержением. Тело запомнило, что хотеть – опасно, и каждый раз напоминало об этом, блокируя движение вперёд. Когда человек живёт в зажатом теле, его жизнь постепенно становится узкой. Он может быть умным, трудолюби-

вым, ответственным, но внутренне остаётся сжатым, словно всё время экономит пространство. Деньги в такой системе координат либо не приходят вовсе, либо вызывают напряжение, потому что их наличие требует способности удерживать расширение, а не схлопываться обратно в привычную тесноту. Очень часто люди теряют деньги не потому, что не умеют зарабатывать, а потому что тело не выдерживает состояния «больше», и бессознательно возвращает их в знакомый уровень. Тело – это не враг и не слабое место, а честный индикатор того, где мы себе не разрешаем. Оно показывает, где мы застряли между желанием и страхом, между импульсом и запретом. Когда человек начинает замечать, как он сидит, как дышит, как реагирует на разговоры о деньгах, становится видно, что финансовое плато – это не абстрактная проблема, а вполне конкретное телесное состояние. Сжатое тело не может принимать, оно умеет только держаться и терпеть. Возвращение контакта с телом – это не про упражнения или техники, а про внимательное присутствие в себе. Про способность заметить, где именно становится тесно, когда речь заходит о деньгах, удовольствии, желании. Постепенно, шаг за шагом, тело начинает отпускать зажимы, и вместе с этим появляется ощущение, что в жизни становится больше места. В этом пространстве деньги перестают быть чем-то чуждым или пугающим и начинают восприниматься как естественное продолжение внутреннего расширения. И именно в этот момент становится ясно, что финансовый рост начинается не с

усилия, а с разрешения телу снова быть живым.

## Глава 4: Женская энергия и её связь с деньгами

О женской энергии часто говорят так, будто это что-то абстрактное, далёкое от реальной жизни, но на самом деле она проявляется в самых простых и узнаваемых вещах: в способности чувствовать своё тело, доверять своим желаниям, быть в контакте с удовольствием и позволять себе принимать, а не только отдавать. Именно здесь и возникает одна из самых болезненных точек, особенно для женщин, которые привыкли быть сильными, удобными и правильными. Они умеют справляться, терпеть, подстраиваться, заботиться, но совершенно не умеют позволять себе быть живыми и желающими. И деньги очень точно отражают этот внутренний перекос. Ирина долгое время гордилась тем, что ни от кого не зависит. Она сама зарабатывала, сама принимала решения, сама решала все проблемы. В её голосе звучала жёсткость, а в теле – постоянное напряжение, словно она всё время готовилась к удару. При этом её доход много лет не менялся, хотя она объективно делала больше и лучше, чем многие вокруг. Когда мы заговорили о том, как она относится к своей женственности, к телу, к удовольствию, Ирина неожиданно разозлилась. Она сказала, что не видит в этом смысла, что жизнь – не про расслабление, а про выживание. В этот момент стало ясно,

что её женская энергия была не просто подавлена, она была объявлена слабостью. Женская энергия – это не про мягкость ради мягкости и не про отказ от силы. Это про текучесть, способность чувствовать момент, доверять себе и миру, позволять событиям происходить, а не контролировать каждый шаг. Когда женщина отказывается от этой части себя, она часто переходит в постоянное напряжение, где всё держится на усилении и контроле. Деньги в такой системе координат становятся результатом борьбы, а не естественным откликом на внутреннее состояние. Они приходят тяжело, урывками, часто через усталость и выгорание, и почти никогда не приносят радости. Многие женщины выросли с убеждением, что быть желающей – стыдно, что тело нужно держать под контролем, а удовольствие заслуживать. Эти установки незаметно встраиваются в повседневную жизнь и формируют отношение не только к себе, но и к деньгам. Когда женщина не разрешает себе чувствовать, хотеть, наслаждаться, она так же не разрешает себе принимать больше – внимания, поддержки, ресурсов. Деньги в этом случае словно натываются на внутренний запрет: мне нельзя, я должна быть скромной, сдержанной, незаметной. Ольга, успешный специалист, рассказывала, что каждый раз, когда её доход начинал расти, она испытывала странное чувство вины, будто делает что-то неправильное. Она начинала больше работать, меньше отдыхать, словно наказывала себя за успех. В её теле не было расслабления, даже в моменты радости она оставалась

напряжённой. Разговор о женской энергии вызвал у неё слёзы, потому что она вдруг осознала, что давно живёт в режиме отказа от себя, считая это нормой. Её жизнь была наполнена обязанностями, но лишена удовольствия, и деньги в этой жизни не могли стать чем-то устойчивым и поддерживающим. Когда женская энергия возвращается, меняется не только внутреннее состояние, но и внешний контекст. Женщина начинает иначе двигаться, иначе говорить, иначе реагировать на возможности. В её теле появляется больше мягкости и одновременно устойчивости, потому что она перестаёт бороться с собой. Деньги в таком состоянии воспринимаются не как награда за страдание, а как естественное продолжение контакта с жизнью. Они начинают приходить легче, потому что исчезает внутренний запрет на принятие. Важно понимать, что восстановление женской энергии – это не про роль или образ, а про честность с собой. Про разрешение чувствовать усталость и удовольствие, страх и желание, радость и злость. Когда женщина перестаёт подавлять эти состояния, её тело оживает, а вместе с ним оживает и способность принимать. Деньги в этом процессе перестают быть чем-то отдельным и становятся частью общего потока жизни, где нет необходимости доказывать свою ценность через напряжение и отказ от себя.

# 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.