

«Это гораздо больше, чем управление богатством, —
это управление счастьем».

КАРАН СИНГХ, директор Headspace

СИЛА ДОСТАТОЧНОСТИ

КАК НАЙТИ РАДОСТЬ В СВОИХ
ОТНОШЕНИЯХ С ДЕНЬГАМИ



ЭЛИЗАБЕТ ГУССЕРЛЬ



софия

Элизабет Гуссерль

**Сила достаточности. Как
найти радость в своих
отношениях с деньгами**

«София Медиа»

2025

Гуссерль Э.

Сила достаточности. Как найти радость в своих отношениях с деньгами / Э. Гуссерль — «София Медиа», 2025

ISBN 978-5-907525-81-8

«Сила достаточности» — это книга о возвращении чувства «мне хватает» в мире, где «ещё чуть-чуть» никогда не кончается. Элизабет Гуссерль превращает деньги из тревожного показателя во внимательного наставника: через истории, практики и откровенные «разговоры с деньгами» вы научитесь отличать безопасность от благополучия и собирать свои личные «моменты смысла». Автор показывает, как накапливать не вещи, а переживания: замечать важное, «переваривать» опыт, отпускать лишнее и выбирать своё «достаточно». Результат — спокойная уверенность и ясность, в которой деньги служат вашим ценностям и отношениям, а жизнь становится одновременно проще и богаче.

ISBN 978-5-907525-81-8

© Гуссерль Э., 2025
© София Медиа, 2025

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Часть I	11
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Гуссерль Элизабет

Сила достаточности: Как найти радость в своих отношениях с деньгами

ELIZABETH HUSSERL

THE POWER OF ENOUGH

FINDING JOY IN YOUR RELATIONSHIP WITH MONEY

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

Предисловие Линн Твист

Copyright © 2025 Элизабет Гуссерль

THE POWER OF ENOUGH

Finding Joy in Your Relationship with Money

Оригинальное издание на английском языке издано в 2025 Нью Ворлд Лайбрери, Калифорния, США

© ООО «София Медиа», 2026

* * *

Посвящаю эту книгу моим предкам – Опе, Оме, Маме Тере и Папане, Кэти Энн, Малидоме, Руте и Рамону – и всем тем, кто жил до меня: за мудрость, которой вы меня одарили, и за проложенный путь к новым историям о жизни, что ещё предстоит рассказать

Предисловие

Сегодня нелёгкое время, и всё же, возможно, это один из самых захватывающих периодов в истории человечества. Мы сталкиваемся с крайней степенью неравенства доходов, расовой и социальной напряжённостью, политическим расколом, кризисом здравоохранения, эпидемией депрессий и психических заболеваний, а также почти непреодолимым экологическим вызовом. Это многослойный кризис со множеством лиц и измерений.

Люди из самых разных слоёв общества задаются вопросом: где мы свернули не туда? В чём мы, как человечество, ошиблись, превратившись в разрушительную силу на этой планете, в бесконечно накапливающих всё больше и больше людей, – так, что это приводит к масштабным разрушениям и тяжёлым непреднамеренным последствиям?

Эта книга Элизабет Гуссерль обращена к самой сути того, где и как мы потеряли верный путь. «Сила достаточности» говорит не только о наших отношениях с деньгами, о безудержном накоплении и жажде приобретений, но и об отчаянной внутренней жажде, живущей в сердцах и душах человеческого рода, – о попытках заполнить внутреннюю пустоту любыми средствами и в любых количествах. Элизабет – мудрый человек, проделавший колоссальную работу не только во внешнем мире, но и в глубинах собственной души. Она совершенный профессионал и одновременно решительный и бескомпромиссный воин сердца.

Вот уже тридцать лет я изучаю неосознанное мышление дефицита, которое лежит в основе столь многих наших разрушительных действий. Это ядовитое мышление внушает нам, что нужно постоянно приобретать всё больше и больше, в бесконечной гонке, которая никогда не насытит нас и не даст того, чего мы на самом деле ищем. Элизабет понимает это глубоко – и лично, и профессионально. Она рассмотрела эту тему со множества сторон и в разных плоскостях. После многих лет размышлений и исследований она написала ясную, глубоко пронизательную книгу, способную изменить сам ход вашей жизни.

Достаточность, насыщенность и полнота – вот что людям действительно нужно, но мы словно загипнотизированы зависимостью от «ещё». Много лет назад я написала книгу «*Душа денег*» и с тех пор всё яснее вижу: грандиозный экологический кризис, с которым мы столкнулись, – прямое следствие неосознанного мышления дефицита. Наша одержимость накоплением «богатства» настолько гипнотична, что мы не замечаем, как много у нас уже есть. И продолжаем без конца гнаться за новым.

Настоящее богатство рождается из нашего благополучия. Само слово «богатство» изначально связано с благоденствием, и можно сказать, что истинное благополучие вытекает из «источника бытия» – безграничного источника жизни. Элизабет мастерски раскрывает нашу одержимость богатством и заблуждения в понимании изобилия, выводя нас из ложного транса дефицита.

Прочтите эту книгу и откройте в себе целостное, более чем достаточное, насыщенное пространство, которое и есть вы сами.

Элизабет – свет, сияющий во тьме. Пусть эта книга усилит этот свет и откроет сотням, тысячам, а в итоге и миллионам людей доступ к той полноте, что всегда была с ними. Спасибо тебе, Элизабет, за твою мудрость, пронизательность, смелость и любовь.

Линн Твист,
автор книги «*Душа денег*»

Введение

Всеохватывающее богатство как переживание радости

Что, если я скажу, что один из самых быстрых способов привнести в жизнь больше радости – это обратить свой взор к деньгам и увидеть в них учителя и проводника? Пришло время вступить в диалог – и с деньгами, и о деньгах. В процессе поиска радости и глубокого смысла они уже ждут нас, храня в себе важный ключ. Деньги могут стать надёжным союзником, всегда готовым направить нас и послужить катализатором перемен.

Вопреки распространённому мнению, деньги не бездушны и не являются корнем всех бед – ни культурных, ни личных. Они и зеркало, и одна из наших величайших опор, и учитель. И, как любой настоящий наставник, деньги способны на беспощадную честность: они видят нас в самых глубинах, принимают всерьёз каждое наше слово и требуют, чтобы мы были честны с самими собой. Чтобы усвоить этот урок, нужно проявить любознательность и прислушаться к тому, чему они готовы нас научить. Придётся набраться смелости и снять слой за слоем защитные покровы наших представлений и страхов. Но по ту сторону этого процесса нас ждут настоящие сокровища: если мы сумеем интегрировать в нашу жизнь то, что деньги отражают нам, мы откроем глубокое и устойчивое переживание подлинного благополучия.

Но здесь есть ловушка, в которую попадает почти каждый: деньги – самый удобный «козёл отпущения». У каждого из нас в какой-то момент жизни возникали сильные чувства по их поводу. Для одних это отвращение и ненависть, ощутимые почти физически. Для других – чувство подавленности, тревоги или тяжёлое бремя утраты. Мне приходилось слышать многое: люди говорили, что деньги разрушили их отношения, предали их или довели до выгорания. Истории отличаются, но суть одна: деньги становятся причиной страданий, а виноваты в этом капитализм, экономика или любая другая система, связанная с богатством и материальными ресурсами.

Чтобы понять, какую роль деньги действительно могут сыграть в нашей жизни, я предлагаю небольшое упражнение на воображение. Представьте, что вы получили уникальное приглашение встретиться с великим духовным учителем, о котором знает весь мир. Говорят, он видит человека до глубины души. В его присутствии становятся явными все неосознанные предубеждения, ценности и страхи. Это звучит пугающе, но вам известно, что этот учитель способен творить чудеса. Вы мечтали о встрече и не можете поверить, что вам выпала такая удача.

Вы приходите... и вдруг внутри всё взрывается. Вас охватывает злость, раздражение, отвращение. Кажется, что с учителем что-то не так. Вы замечаете, что он обращает внимание на других людей, и чувствуете зависть и ревность, которых никогда раньше не испытывали. Появляется острое чувство стыда и собственной неполноценности, ощущение, что вас здесь не ждали. Вы чувствуете одиночество и тоску. Вам очень хочется понять своё предназначение, но в присутствии этого человека внутри поднимается такой шторм, что вы закрываетесь.

Нет слов. Как можно раскрыть перед кем-то такие уязвимые стороны? Учитель лишь мягко улыбается, излучая безусловное принятие. И вдруг вы замечаете что-то странное: вы будто смотрите в зеркало. Вы видите не столько его, сколько скрытые части самих себя – те, что пробуждают в вас волну непонятных эмоций. Одно только его присутствие помогает вам соприкоснуться с пластами вашей жизни, которые вы долго игнорировали.

В какой-то момент вам хочется сжать кулаки и закричать: «Как вы смеете заставлять меня так себя чувствовать?!» Но он снова улыбается, приглашает вас подойти и спрашивает

ваше имя. Вы соглашаетесь присесть. Начинается разговор... и вы осознаёте, что испытываемые чувства – это сплав личного и унаследованного от предков. Вы всё ещё взволнованы, но уже расслабились. Прошлое уже не кажется приговором. Вы чувствуете, как возвращается ощущение собственной силы. И что-то в этом диалоге вдохновляет вас.

А теперь представьте, что этот духовный учитель – деньги. Что бы вы им сказали?

Помните: деньги – лишь удобная мишень, но так быть не должно. Они куда больше, чем мы привыкли думать. Они связаны с каждым человеком на планете. Они знают, чего мы желаем, а чего избегаем и что прячем. Помнят нашу историю лучше нас самих и чувствуют дух времени так, как мы не способны. Деньги – это посредник возможностей, средство выражения и стимул к созиданию. Взаимодействуя с нами, они впитывают колоссальный поток информации, который проходит через них каждый день. И если мы повернёмся к ним лицом, они способны открыть нам нас самих и тончайшие грани мира, в котором мы живём.

И всё же наши отношения с деньгами остаются настолько эмоционально заряженными, что при одном упоминании этой темы в каждом из нас затрагивается что-то глубокое и уязвимое – вне зависимости от того, много у нас денег или мало. Ведь они олицетворяют так много: столько возможностей, столько роста, столько смысла. Но вместо того, чтобы учиться выстраивать с ними здоровую связь, мы заикливаемся на накоплении. И сколько бы денег ни было, купить смысл своей жизни невозможно. В жизни найдётся немного связей столь же значимых, как наша связь с деньгами, но нас никто не учил взаимодействовать с этим важным наставником. Об этом и пойдёт речь в книге.

«Сила достаточности» – это приглашение переосмыслить отношения с деньгами и благосостоянием, когда деньги становятся надёжным советчиком, побуждающим расширять горизонты, а богатство – не предметом обладания, а состоянием, которое мы воплощаем. Для этого нужно радикально изменить взгляд на богатство, переопределить, что для нас значат деньги, и взять на себя ответственность за то, где и когда мы свернули с верного пути.

В первой части книги мы отправимся в путешествие, чтобы заново определить, что такое богатство и деньги. Мы рассмотрим саму их природу и познакомимся с мощной практикой – умением вести с ними честный разговор. Этот фундамент станет отправной точкой для возвращения себе роли архитектора собственной финансовой истории. С этими инструментами вы сможете проектировать свою жизнь, опираясь на более широкое понимание богатства.

Вторая часть – это погружение в процесс воплощения богатства и обретения чувства насыщенности и полноты. Эти главы приглашают выйти за рамки цикла «изобилие – дефицит» и принять более целостное понимание богатства, укоренённое в богатой ткани прожитого опыта и в удовлетворении глубочайших человеческих потребностей.

Третья часть – о том, что значит по-настоящему воплощать богатство, впуская в свою жизнь деньги и ту мудрость, которую они несут. Вы получите инструменты для работы со своими историями о деньгах, со своей «финансовой ДНК» и силой безусловного принятия. Это путь к глубоко личному и телесно-переживаемому опыту изобилия и полноты. Вы сможете решить, что отпустить, а что сохранить, чтобы заново выстроить жизнь, к которой стремитесь. И всё это не через осуждение, чувство вины или поражения, а с уважением, любовью и безусловным принятием, учитывая тот факт, что вы открыли эту книгу и готовы к новому.

«Сила достаточности» показывает путь выхода из мышления дефицита, отравляющего современную культуру. Она делает это, переосмысливая само понятие богатства и денег, предлагая инструменты, практики и методы, помогающие ощутить то изначальное богатство, которое является природным состоянием нашего бытия. Эти практики помогают выйти за пределы господствующих представлений о дефиците и изобилии. Для этого нужно отказаться от парадигмы, построенной только на материальном, и открыть для себя мир, в основе которого – насыщенность и полнота, где радость и «моменты смысла» становятся естественной частью жизни.

Постигая правду о деньгах, мы можем выбраться из состояния дефицита. Для этого требуется смелость – нужно делиться своими историями о деньгах, распознавать культурные установки и убеждения. Пока наши истории не осознаны, нами управляют бессознательные сценарии. Осознание же даёт силу выбирать, что нам подходит, а что – нет. Чтобы по-настоящему воплотить богатство, нужно научиться выстраивать отношения с деньгами.

Любовь невозможна без двух составляющих: простора и близости. «Сила достаточности» – это путь любви к себе, к другим и даже к деньгам через честные, искренние и здоровые отношения с ними. Нам нужна близкая связь с деньгами, наполненная откровенными разговорами не только о деньгах, но и с ними. И нам нужен простор, чтобы знать: мы уже достаточно ценны, независимо от того, сколько средств на счету.

Это иная сторона финансовой свободы: когда вы глубоко уверены, что способны удовлетворить свои потребности в любой момент. Но для этого нужно понять, что потребности естественны, и ясно осознать, в чем они заключаются.

Внешний мир лишь отражает дисбаланс, живущий в каждом из нас. Нужно решиться погрузиться в свои отношения с деньгами и честно признаться себе в истинных желаниях, чтобы насытить жажду «большого». За годы работы с деньгами они стали для меня надёжным проводником, указывающим, за что нужно взяться в первую очередь, и высвечивающим скрытые уголки, где прячутся внутренние барьеры и ощущение нехватки. Я поняла, что многое из того, что я искала, было во мне самой.

Я ясно помню день, когда осознала: даже если бы я умерла завтра, я прожила жизнь, полную и достойную того, чтобы считать её состоявшейся. Это было в библиотеке родителей, после двух лет жизни и работы в Оахаке, Мексика. Я искала книгу, и вдруг меня накрыла волна глубочайшего удовлетворения. В памяти всплыли события этих лет, и я ощутила, что моя работа была не только значимой, но и помогла удовлетворить важнейшие человеческие потребности.

Время в Оахаке стало для меня переломным. Я работала в местной некоммерческой организации, обучая женщин основам микрофинансирования и созданию сберегательно-заёмных кооперативов. Я делилась полезными инструментами и новыми идеями, но больше всего меня изменило не то, что я отдавала, а то, что получала. И оказалось, что самые ценные дары были нематериальными: крепкое пожатие руки старейшины, в глазах которого сияла благодарность; объятия участницы на занятии; тихие прогулки среди руин; чувство коллективной сакральности, когда семьи приглашали меня на празднование *Дня Мёртвых*¹. Каждое объятие, улыбка, жест меняли моё представление о благополучии, счастье и богатстве, наполняя мою чашу благодарности до краёв.

Однажды, завершив занятие, я пошла прогуляться и, погрузившись в мысли, не заметила, как заблудилась. Все рощи и склоны казались одинаковыми. И тут меня пронзила мысль: *если я не найду дорогу назад и никто меня не отыщет, то я не смогу выжить*.

Я учила женщин финансовой дисциплине, опасаясь, что им не хватит настойчивости для достижения целей. Но у них было то, чего не было у меня, – умение не только выживать, но и процветать, опираясь на взаимосвязи друг с другом и с природой. Эти навыки и знания, передававшиеся веками, были особой формой богатства. *Тогда я поняла, что моя работа здесь завершена: я получила всё, что могла, и пора домой*.

В тот день меня нашёл один из жителей деревни. Вечером надо мной от души посмеивались, а я только улыбалась и охотно принимала удачные шутки. В преддверии отъезда

¹ *Día de los Muertos*, культурный мексиканский праздник памяти усопших. В эти дни считается, что души близких ненадолго возвращаются домой, а живые встречают их с уважением и радостью, без мрачности. Отмечается 1–2 ноября. – Прим. ред.

из Оахаки я каждый раз, приезжая в деревню, беседовала с людьми – мне важно было как можно точнее понять, что для них значит богатство.

Для общин Оахаки богатство измерялось не только заработком и накоплениями, но и связями, внутренними ресурсами, умением переживать испытания и радоваться победам. Богатство было не *вещью*, а *переживанием*, связанным с устойчивостью, щедростью, здоровьем, благополучием, силой жить. Именно тогда родилось вдохновение познать силу достаточности и жить, воплощая богатство.

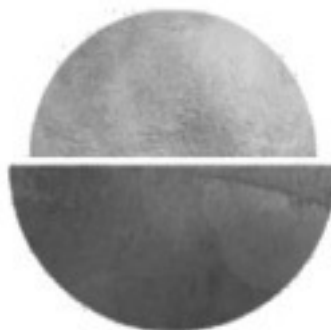
Когда-то я боялась, что призыв к такому богатству покажется наивным. Но я поняла: путь к нему прост и сложен одновременно. Он требует от нас выстроить свои отношения с деньгами и взять на себя ответственность за то, что мешает.

Оахака показала: если воспринимать богатство как накопление, а деньги как предмет сбережения, это ведёт лишь к поверхностному достатку и изоляции. Богатство требует связей – с собой, с другими людьми, со своим родом, с природным и материальным миром. Это движение навстречу. Когда мы строим жизнь на принятии и ценности того, кто мы есть, мы лучше готовы к успеху. И тогда мы видим подлинную роль денег.

Мне понадобилось более двадцати лет, чтобы признать своё преобразование в отношениях с деньгами. Этот путь открыл невероятные горизонты: страны, люди всех уровней достатка, встречи с наставниками, праздники и утраты. Всё это снова и снова подтверждает: у меня есть сила, право, ответственность и человеческое достоинство, чтобы заявить о своей силе достаточности. И я уверена – у вас тоже.

Часть I

Переосмысление богатства и денег



Глава 1

Переосмысление богатства

За пределами дефицита и изобилия

Много лет я задаюсь одним и тем же вопросом: почему мы обладаем так многим и всё же чувствуем себя бедными? Этот вопрос обрел особую остроту во время моей двухлетней работы в общинах коренных жителей Оахаки, Мексика. Меня поразило, что люди, с которыми я там работала, выглядели гораздо счастливее многих моих знакомых в Соединённых Штатах. Я расспрашивала мужчин и женщин в деревне, что для них значит богатство. Ответы были удивительно схожи: богатство – это здоровье, общинная жизнь, обряды и праздники. Это духовность и вера в то, что существует нечто большее, чем мы сами, с чем важно чувствовать связь. Это почитание старших и умение радоваться самому факту жизни, как бы тяжела она ни была. Это готовность делиться изобилием с соседями, понимая, что, делясь, ты приумножаешь общее и всего достанется каждому.

И за их словами я ощущала ещё один пласт смысла. Богатство было для них не просто личным состоянием, а совместным переживанием, которое связывало их друг с другом. Оно подразумевало ответственность за свой вклад в общее поле, создаваемое совместными ценностями и условными «валютами» – материальными и нематериальными. И это богатство было не только для личного пользования, но и для всей общины. Люди, с которыми я встречалась в Оахаке и окрестностях, не имели больших материальных накоплений, но умели вплетать в свою жизнь значимые события и впечатления. Многие из тех, кого я знала дома, напротив, располагали избыточными материальными ресурсами, но всё же испытывали внутреннюю пустоту. И, похоже, именно эта разница и была решающей.

Если присмотреться к нашей жизни, материальные ресурсы действительно нужны нам, чтобы чувствовать себя в безопасности: еда, жильё, одежда, медицинская помощь, сбережения. Всё это формирует ощущение защищённости. На этом уровне наличие достаточных материальных средств может служить показателем нашей *безопасности* и *финансового здоровья*. Если ломается машина, нам нужно быть уверенными, что мы сможем её починить. При поступлении ребёнка в школу – обеспечить его здоровой едой, чистой одеждой и школьными принадлежностями. При болезни или потере работы – знать, что у нас есть «подушка безопасности»

и мы продержимся, пока решаем проблему. Но как только базовый уровень финансового здоровья достигнут, добавление новых ресурсов уже не обязательно усиливает *чувство* внутреннего богатства – так же как более изысканные рестораны, большие дома или дорогая одежда не делают нас автоматически здоровее и счастливее.

В основе моего первоначального вопроса: «Почему мы имеем так много, но чувствуем себя бедными?» – лежит то, как мы воспринимаем деньги и умеем ли *ощущать* богатство в процессе его накопления. В этом главный посыл книги: богатство определяется не только тем, что мы имеем, но и тем, кто мы есть. Слишком долго мы отождествляли богатство лишь с суммой на банковском счету, хотя на самом деле оно напрямую связано с ощущением целостности и внутреннего благополучия. Истинное назначение богатства – помогать нам жить более радостной и осмысленной жизнью. Когда вы ясно понимаете, кто вы и во что верите, вы уже богаты. Деньги могут стать частью этого пути и помочь усвоить уроки, но они не должны определять вашу ценность.

Остановитесь и честно спросите себя: «Определяют ли деньги меня?» Прислушайтесь к ответу и примите его без осуждения. Если вы чувствуете, что деньги в какой-то мере диктуют ваше самовосприятие, знайте: вы не одиноки. Я сама первой подниму руку и признаюсь, что позволяла им оказывать на меня слишком большое влияние.

Деньги сами по себе не решают наши проблемы, и их избыток не гарантирует подлинного чувства богатства. Но деньги способны показать нам путь. Мне понадобились десятилетия работы с людьми и их отношением к деньгам, чтобы понять: деньги – это не просто инструмент. Это ещё и проводник. Это средство, которое, если использовать его осознанно и с намерением, помогает удовлетворять потребности, поддерживать нас и реализовывать личные и профессиональные замыслы. Но, увязнув в гонке за всё большим количеством денег, мы рискуем утратить понимание их истинной роли – роли, которую мы будем вместе исследовать в этой книге. Здесь вы найдёте способы вернуть себе ощущение силы и свободы выбора. Но для этого важно не отворачиваться от темы денег, а, напротив, повернуться к ней лицом и понять, чему именно они хотят нас научить. Так меняется наш опыт богатства и внутреннего благополучия.

Прежде чем идти дальше, важно осознать, каково ваше собственное отношение к богатству. В этой книге мы будем использовать «мини-моменты» – короткие паузы для размышлений, которые помогут глубже усвоить ключевые идеи. Возьмите дневник и запишите первые мысли и чувства, которые возникнут у вас при ответе на следующие вопросы.

• МИНИ-МОМЕНТ •

Чувствую ли я себя по-настоящему богатым сейчас?

Испытывал ли я когда-либо это чувство? Если да, то в чём оно выражалось?

Деньги и богатство – это одно и то же или это разные вещи?

Богатство, как и красота, – в глазах смотрящего. И я надеюсь, что к концу этой главы вы почувствуете глубину того богатства, которое повсюду несёте в себе.

Богатство – это больше чем просто материальные ресурсы

Чаще всего мы думаем о богатстве как о сумме рыночной стоимости всего, чем владеем. В бухгалтерском балансе это выглядит просто: сложили активы (то, что имеем), вычли обязательства (то, что должны) – и получили итоговую цифру, отражающую наш «чистый капитал». Если поискать определение в интернете, первое, что мы увидим: чистый капитал – это показа-

тель ценности человека или компании. Неудивительно, что мы начинаем измерять собственную значимость через этот показатель, фактически приравнивая богатство к самооценке.

В современной культуре богатство часто воспринимается как накопление материальных благ с целью получения прибыли и увеличения «финансового результата». Как говорится, «деньги решают всё»: чем их больше, тем вы богаче и тем больше власти и влияния получаете. Эта установка активно подпитывается массовой культурой: музыкой, кино, рекламой, книгами о «быстром успехе».

Как финансовый консультант, я знаю: деньги действительно имеют значение и заслуживают нашего внимания и бережного отношения. Каждый день я помогаю людям формировать чувство достатка через здоровые привычки в сфере накопления и планирования. Финансово устойчивый человек понимает, как он зарабатывает, сберегает, тратит и инвестирует, и умеет перестраиваться, когда меняются обстоятельства. Он может использовать свой финансовый капитал для достижения значимых целей в жизни.

К привычным показателям нашей финансовой устойчивости относятся кредитная история, размер (или наличие) резервного фонда, владение жильём. Всё это обеспечивает доступ к более широкому спектру благ и услуг, даёт опору и защищённость, служит отправной точкой для воплощения наших планов. Знание того, как устроена финансовая система и как с ней взаимодействовать, критично для построения прочной материальной базы. Однако, когда мы начинаем воспринимать деньги как замену самому понятию богатства, мы создаём общество, которое выглядит обеспеченным на бумаге, но в реальности испытывает дефицит близости и смысла.

Деньги и богатство – не одно и то же. Деньги – это социальный инструмент (подробнее об этом мы поговорим в следующей главе). Богатство же – это состояние *внутреннего благополучия*. Финансовое здоровье – часть богатства, но наша целостность и осмысленность жизни гораздо шире суммы материальных ресурсов. Размывая грань между деньгами и богатством, мы попадаем в культурный парадокс: мы можем быть богаты по активам – и всё же ощущать дефицит смысла и внутренней наполненности.

Цикл «изобилие – дефицит»

Проблема кроется не в самом богатстве, а в том, как мы его понимаем. С начала XX века экономику определяют как науку, изучающую поведение человека в контексте того, как он использует, производит и потребляет ограниченные ресурсы. Это наука о принятии решений в материальном мире.

Исходя из такого определения, самым распространённым пониманием богатства становится накопление дефицитных ресурсов. Но подобная трактовка невольно запускает порочный круг, в котором единственным способом избавиться от ощущения нехватки оказывается бесконечное приумножение того, что у нас уже есть.

Когда мы сосредоточены на дефиците, само понятие богатства становится искажённым. Оно сводится к обладанию избыточным количеством материальных благ, которые редки или труднодоступны. Ценность этих вещей определяется их редкостью, а их накопление подпитывает популярное представление о богатстве. Мы тратим все силы, чтобы убежать от дефицита и одновременно создать для себя ощущение безопасности. Мы и хватаемся за деньги, и в то же время стараемся оттолкнуть от себя страх дефицита. Это не слишком обнадёживающий способ жить – и он сразу обнажает две ключевые проблемы.

Во-первых, закидываясь на дефицитных ресурсах, мы рискуем свести всё богатство исключительно к материальному: к деньгам, собственности, природным запасам, финансовому капиталу и прочим *вещам*. Тогда быть богатым – значит владеть как можно большим объёмом подобных ресурсов. Такой взгляд узок и обречён постоянно подпитывать чувство нехватки.

Вторая проблема тоньше, но не менее важна. Она связана с самим представлением об изобилии. Разговоры о нём идут уже более ста лет. Ещё в начале XX века книги Уоллеса Уоттлза («*Наука, как стать богатым*», 1910) и Наполеона Хилла («*Думай и богатей*», 1937) заложили основу для популярного дискурса об изобилии и деньгах. Позже Стивен Р. Кови в книге «*7 навыков высокоэффективных людей*» ввёл термин *мышление изобилия* как противовес *мышлению дефицита*. Под изобилием он понимал состояние, когда у нас больше, чем необходимо, и утверждал, что, приняв этот взгляд, мы признаем: ресурсов и возможностей достаточно для успеха каждого.

Но часто маятник качается слишком далеко в обратную сторону – мы начинаем цепляться за изобилие, одновременно отталкивая дефицит. Вместе это образует цикл «изобилие – дефицит», который способен серьёзно повлиять на нашу жизнь и увести нас от главного вопроса: а сколько на самом деле достаточно?

Чрезмерное использование внешних ресурсов – реальность. Если и дальше строить стратегии, основанные только на материальном росте, наша экономика рано или поздно и рухнет, и «взорвётся». Мы уже видим это в изменении климата, в чрезмерном потреблении и перенаселении. Мир одновременно перегревается и уходит под воду. Внешняя среда отражает внутренний дисбаланс каждого из нас, заставляя спросить: не зашли ли мы слишком далеко?

Сегодня в рамках цикла «изобилие – дефицит» успех измеряется так: чем больше у тебя активов, тем ты богаче и «успешнее»; чем выше доход, тем выше чистый капитал. Как общество, мы купились на ошибочное представление, что наша внутренняя ценность определяется нашим капиталом. Осознанно или нет, мы верим, что застряли в этом цикле, и приписываем деньгам решающую роль – будто они либо спасают нас из этой ловушки, либо удерживают в ней.

Неудивительно, что тема денег вызывает столько эмоций. В мире дефицитных ресурсов самооценка растёт только вместе с суммой на счету. В этой модели чувство благополучия напрямую зависит от накопления материальных благ, и мы начинаем ошибочно верить, что источник богатства всегда снаружи. Деньги и прибыль ставятся выше всего остального. Но вот парадокс: никакое «изобилие» дефицитных ресурсов не способно вывести нас из этой гонки. Мышление изобилия не лечит мышление дефицита – это два полюса одного и того же цикла.

Если бездумно играть в накопление дефицитных ресурсов, мы никогда не узнаем, что такое сила достаточности. Продолжая верить в миф, что ценность человека равна объёму его материальных активов, мы рискуем окончательно смешать деньги и прибыль с людьми и их предназначением.

Погоня за деньгами ради самих денег создаёт у нас ощущение замкнутого круга. Настоящее благополучие нельзя купить, и всё же мы вновь и вновь пробуем. Неудивительно, что нас изматывает и само отношение к деньгам, и эта бесконечная гонка за новым. Хорошая новость в том, что выход есть. Он включает три шага: во-первых, нам нужны новые определения; во-вторых – новые практики и инструменты; и наконец – новый формат отношений с деньгами, который будет поддерживать нас в воплощении богатства на всём пути.

Я приглашаю вас усомниться в современной истории, которую вам рассказывали о деньгах. Возможно, вы обнаружите, что деньги скорее спутник и наставник, чем «страж ворот» в некий мифический рай, где всех делает счастливыми банковский счёт.

Бесконечная игра: богатство и благополучие

Этимология слова «wealth», богатство, восходит к понятию «well-being» – благополучие. Сегодня эта связь всё чаще всплывает в разговорах о деньгах и богатстве. Мы начинаем понимать: богатство, оторванное от благополучия, теряет суть. Это откликается во внутреннем ощу-

щении многих из нас, что в отношениях с деньгами и богатством что-то не так, хотя источник этого дискомфорта мы не всегда можем уловить.

Одна лишь сила воли не изменит наших чувств к деньгам. Невозможно просто «передумать» дефицит. Так же как и невозможно ограничиться только «позитивным мышлением» об изобилии или визуализацией богатства, надеясь, что оно материализуется. Нам нужно научиться *воплощать* своё богатство, и тогда изменятся наши отношения с ним. Проще говоря, нужно находить реальные, осязаемые способы переживать состояние богатства изнутри, используя и материальные, и нематериальные ресурсы, чтобы выстроить новые отношения с деньгами и превратить их в проводника к благополучию.

• МИНИ-МОМЕНТ •

Что первое приходит на ум, когда я представляю себе деньги?
Как это выглядит и каково это на ощупь?

Теперь, когда у вас появилось более ясное представление о собственных мыслях о богатстве и деньгах, давайте внимательнее посмотрим, что на самом деле скрывается за этими двумя понятиями.

Философ Джеймс П. Карс ввел важное различие между *конечными* и *бесконечными* играми (как он их называл). В конечной игре есть четкое начало и конец, а цель – победить. В бесконечной игре цель – продолжать играть, и участники могут сосредоточиться на самом процессе и пути, которые становятся ключевыми источниками радости и устойчивого удовлетворения.

У бесконечных игр нет ни начала, ни конца, поэтому они более гибкие. Правила могут со временем меняться, а сама игра – приспосабливаться к новым условиям и обстоятельствам. Игроки стремятся вдохновлять и поддерживать других, чтобы те тоже включались в игру и преуспевали. Мотивация смещается в сторону долгосрочного развития, а не кратковременного успеха, и акцент переносится на рост, обучение и творчество, а не на конкуренцию и борьбу за дефицитные ресурсы, как в конечных играх.

Современное отношение к работе и выходу на пенсию – наглядный пример конечной игры. Работа воспринимается как нечто, что можно в итоге «выиграть»: я накопил достаточно средств – значит, выиграл и могу перестать играть (то есть выйти на пенсию). В этой логике пенсия выглядит как выход из игры жизни. Человек, достигший этого рубежа, может позволить себе отдых и досуг – и это считается целью. Сегодня многие молодые люди стремятся как можно скорее «выиграть» и уйти с работы, а многие из тех, кто уже вышел на пенсию, обнаруживают, что оказались в состоянии дрейфа – без новой игры, в которую хотелось бы играть.

Если бы мы воспринимали работу как часть более масштабной бесконечной игры, вся структура изменилась бы. В бесконечной игре идея в том, чтобы приспосабливаться к новым обстоятельствам, занимаясь развитием себя на протяжении всей жизни. В таком подходе пенсия теряет привычный смысл: цель – не жертвовать качеством жизни сегодня ради того, чтобы накопить на «хорошую жизнь» потом. Откладывать средства все еще важно, но главный акцент смещается на настоящее, а основная задача – понять, какие стратегии, вложения и решения поддержат ваше долгосрочное развитие и процветание. Наши отношения с деньгами – часть бесконечной игры, в которой цель – непрерывное участие и постоянное внутреннее преобразование.

Приняв установку на рост, вы понимаете, что жизнь продолжается, а ваши способности и качества можно развивать и совершенствовать, если действовать целенаправленно и настойчиво. Вы воспринимаете усилия и упорство как основу освоения любого навыка и считаете труд важнейшей опорой успеха. Чужие достижения становятся для вас источником вдохнове-

ния, а вы сами стремитесь создать осмысленную жизнь, наполняя ее тем, что приносит подлинное удовлетворение.

Играя в конечную игру, вы, наоборот, удерживаете фиксированную установку: я – человек, который работает и когда-нибудь выйдет на пенсию. Цель – победить (то есть выйти на пенсию), но всё же жизнь – игра, в которой невозможно «выиграть». Когда вы озабочены победой, вы, как правило, избегаете трудностей, опасаясь, что неудачи сегодня лишат вас возможности уйти на пенсию в будущем. Такая фиксированная установка лежит в основе конечной игры вокруг богатства и денег, в которую играют многие. Если в вашем распоряжении только дефицитные ресурсы, за них неизбежно идет борьба, и выигрывает тот, у кого в конце концов их окажется больше. В этой реальности успех других воспринимается как угроза, будто он уменьшает вашу собственную ценность.

Игра жизни не является фиксированной или конечной. Она не про то, чтобы соревноваться за дефицитные ресурсы. Обладать большим количеством вещей, чем у других, не значит победить. Жизнь – это бесконечная игра, в которой мы создаем богатство и благополучие не только для себя, но и для всех в нашем сообществе и во всем мире. В нашей жизни много важных ресурсов, которые не являются материальными или дефицитными. Это различие имеет ключевое значение. Материальные ресурсы, физический труд и финансовый капитал ограничены, а значит, *конечны*. Но наше благополучие и способность переживать состояние богатства – *бесконечны*.

Чтобы по-настоящему почувствовать себя богатыми, нам нужно уйти от определения ресурсов через количество и изобилие – «сколько у нас есть» – и перейти к определению через качество и смысл – «насколько мы можем развиваться и расти». Этот важный шаг помогает определять себя по тому, кто мы есть сегодня, а не по тому, сколько мы накопили к моменту выхода на пенсию.

Создание изобилия ресурсов решает проблемы лишь в тех областях нашей жизни, где присутствуют дефицит и количество. Именно поэтому пенсия для многих кажется таким трудным этапом: ради него они жертвовали собственным развитием и радостью, чтобы посвятить время себе потом. Но когда ресурсов наконец хватает, часто оказывается слишком поздно, чтобы сосредоточиться на личностном росте.

Накопление большего числа вещей дает безопасность, а наполнение жизни смыслом приводит к состоянию насыщенности. Оба аспекта важны, но, решая задачи безопасности, мы застреваем в цикле «изобилие – дефицит» и забываем, что цель богатства – состояние благополучия, которое рождается из опыта, приносящего радость и чувство наполненности. Мы откладываем свое благополучие на потом, надеясь, что, накопив достаточно денег, сможем уделить ему внимание в будущем. Но пенсия – лишь один из множества примеров.

Современные определения экономики застряли в цикле «изобилие – дефицит» в той мере, в какой они делают главным признаком богатства накопление дефицитных ресурсов. Таким образом, это игра, в которой количество ставится выше качества. Цель этой книги – научить вас воплощать богатство в своей жизни, чтобы вы смогли ощутить глубокий опыт собственной силы достаточности и, как следствие, почувствовать больше радости. Но эти слова все еще звучат немного абстрактно, поэтому давайте сделаем первый шаг к вашему собственному опыту силы достаточности.

Три простых шага к тому, чтобы воплотить богатство в своей жизни

Сила достаточности – естественное состояние нашего бытия. Простая практика, описанная ниже, поможет вам научиться вплетать это изобилие смыслов в ткань своей жизни.

Вашему телу необходима энергия, чтобы процветать, и значительная её часть поступает с пищей. Когда вы осознанно подходите к вопросам здоровья и питания и обращаете внима-

ние на то, что и как едите, телу легче превращать эту пищу в энергию, необходимую для полноценной, здоровой и активной жизни. Точно так же, когда вы сознательно «перевариваете» значимые переживания – в том числе связанные с деньгами, – вы наполняете себя.

Мы воплощаем смысл, «переваривая» его. Так он становится ресурсом, который можно использовать или бережно хранить, создавая глубокий внутренний источник насыщенности, к которому вы сможете обратиться в любой момент. Именно там и живёт сила достаточности. Но как это сделать? Как «переварить» те «моменты смысла», которые естественным образом возникают в вашей жизни?

Ниже приведена простая трёхшаговая практика, которая поможет интегрировать значимые переживания:

1. *Замечайте и цените* каждый момент, который вас питает.
2. *«Переваривайте»* этот опыт, *интегрируя* то, что питает, и *отпуская* то, что вам больше не нужно.
3. *Насыщайтесь* этим опытом. Позвольте таким моментам *накапливаться и приумножаться*, создавая внутреннее ощущение полноты, которое соединяет вас с вашим собственным источником силы достаточности.

Шаг 1. Замечайте и цените

Каждый день даёт возможность взаимодействовать с другими людьми, с природой, с тем, что вы создаёте и чем пользуетесь, и в конечном счёте с самим собой. Обращайте внимание на моменты, которые оказывают на вас наибольшее влияние. Они могут быть радостными или трудными, значимыми или почти незаметными – важно лишь признать их и оценить как вехи на пути. Это первый шаг к жизни, наполненной радостью.

Шаг 2. «Переваривайте», интегрируя и отпуская

Чтобы «переварить» значимые моменты, нужно прожить и осмыслить их. Если вы не успели заметить и оценить опыт, он может так и остаться неувоенным. Особенно это касается событий с сильным эмоциональным зарядом – как радостных, так и непростых. Иногда они кажутся слишком сложными, ведь они требуют от нас переосмысления самих себя.

Потребление – экономический акт, сам по себе ни хороший, ни плохой. Это просто использование ресурсов для удовлетворения потребностей или желаний. Мы можем наполнять потребление ценностями, но по сути оно нейтрально. При этом оно играет важную роль в воплощении богатства: «переваривая» значимые моменты, мы усваиваем ту потенциальную энергию, что они несут. Какие-то переживания, в зависимости от вашей индивидуальности, интегрируются и становятся частью вашего внутреннего богатства, а какие-то отпускаются, если они больше не нужны или утратили ценность.

Шаг 3. Приумножайте смысл, создавайте насыщенность

Со временем «моменты смысла» начинают накапливаться и приумножаться. Как сказала Линн Твист, автор книги *«Душа денег»*, «То, что вы цените, – ценится всё больше». Чем чаще вы замечаете, цените и «перевариваете» значимые события, тем больше внутреннего богатства вы создаёте.

Подобно тому как диверсификация активов укрепляет инвестиционный портфель, воплощение богатства требует находить подходящие вам стратегии и уметь их со временем корректировать. Приумножение – это «проценты на проценты», эффект, усиливающий отдачу от первоначальных вложений. Так же и приумножение смысла рождает насыщенность – глубокое удовлетворение от того, что у вас есть и кем вы являетесь.

Смысл рождает новый смысл, открывая горизонты и связывая между собой важные точки вашей жизни. Перенос фокус с внешней оценки на внутреннее удовлетворение, вы начинаете новый путь, в котором создание богатства включает жизненную энергию, углубление связей и расширение возможностей для роста и реализации предназначения.

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.