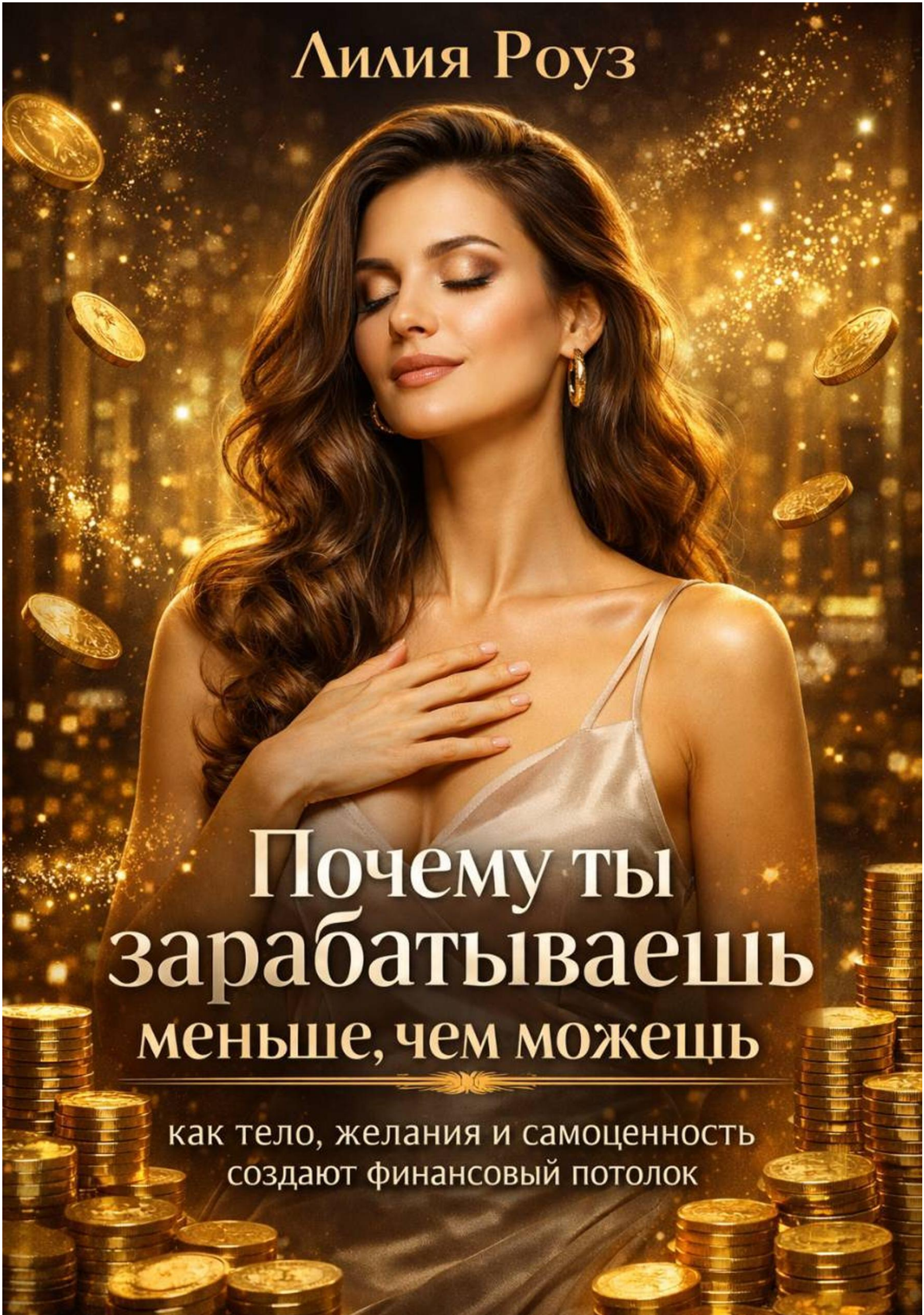

Лилия Роуз

Почему ты зарабатываешь меньше, чем можешь

как тело, желания и самоценность создают финансовый потолок

Лилия Роуз

Почему ты зарабатываешь меньше, чем можешь: как тело, желания и самоценность создают финансовый потолок

«Автор»

2026

Роуз Л.

Почему ты зарабатываешь меньше, чем можешь: как тело, желания и самоценность создают финансовый потолок / Л. Роуз — «Автор», 2026

Почему ты зарабатываешь меньше, чем можешь — это книга о внутренних причинах финансового потолка. О том, как тело, подавленные желания, стыд, контроль и заниженная самоценность незаметно блокируют деньги, даже когда человек много работает и старается «делать всё правильно».Эта книга не учит зарабатывать больше через стратегии и схемы — она показывает, почему деньги не приходят, и что внутри мешает их принимать.Книга основана на реальных кейсах и жизненных примерах людей, которые столкнулись с финансовым застоем и смогли изменить свою реальность, изменив отношение к себе, своему телу и своим желаниям.

© Роуз Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Глава 1: Зажатость и Финансовое Плато: Где Тело и Деньги не Встретились 7
Глава 2: Стыд как Блок: Почему Стремление к Удовольствию может быть Опасным 9
Глава 3: Запрещённые Желания: Когда «Хочу больше» вызывает Чувство Вины 11
Глава 4: Тело как Ресурс: Как Освободить Энергию и Впустить Деньги 13
Глава 5: Энергия Принятия: Почему Нам Трудно Принимать Деньги 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Лилия Роуз
Почему ты зарабатываешь меньше, чем можешь: как тело, желания и самоценность создают финансовый потолок

Введение

Много лет назад я встретила женщину, которая излучала свет. Она была успешной, казалось, у неё было всё – любящий муж, работа, приносящая удовлетворение, круг друзей, с которыми она чувствовала себя в гармонии. Но вот что я заметила – её финансовая ситуация была далека от идеала. Она говорила о деньгах с лёгким напряжением, как если бы этот вопрос был для неё чем-то чуждым. «Я много зарабатываю, но не могу избавиться от чувства, что мне постоянно не хватает», – призналась она как-то, с неким неудовлетворённым взглядом, который не соответствовал её внешнему благополучию. Я долго не могла понять, что именно мешает ей впустить в свою жизнь больше финансов. Что скрывается за этим состоянием? Почему, несмотря на её усилия, на развитие, стремление к лучшему, в её жизни всё равно оставался финансовый застой? И однажды, после долгих размышлений, я осознала: ключ к этой ситуации был в её теле, в её отношениях с собой, с её желаниями и с тем, как она воспринимала свою ценность. Оказавшись в ситуации, когда она учила себя подавлять свои потребности, отказываться от своих истинных желаний, она лишала себя одного из главных источников энергии, который помогает не только проживать жизнь в полную силу, но и получать от неё все те подарки, которые она нам щедро преподносит, в том числе деньги. Возможно, эта история напоминает вашу. Может быть, вы тоже ощущаете, что что-то не так, что ваши усилия не дают тех результатов, которые вы ожидали. Может быть, вы всё время работаете, стараетесь, ведёте правильный образ жизни, но так и не можете добиться желаемого финансового успеха. Деньги, кажется, избегают вас, а когда приходят, уходят так же стремительно, как и пришли. Вы стараетесь жить по принципам, стараетесь быть правильными, но в глубине души ощущаете, что что-то всё же не так. Этот внутренний конфликт – не отсутствие усилий, не неправильные действия, а что-то гораздо более глубокое, что держит вас в состоянии ожидания, в состоянии «застоя». Здесь важно понять одну вещь: деньги – это не цель. Это следствие. Это результат того, как мы настроены в своём внутреннем мире, как мы разрешаем себе быть живыми, полными энергии и желания. Это – результат того, насколько мы открыты для жизни и готовы принимать её щедрость. Но что происходит, когда мы начинаем блокировать свои желания, когда мы боимся хотеть больше, когда нам не хватает уверенности, чтобы проживать свою жизнь полноценно, с удовольствием и радостью? Мы ограничиваем себя не только в удовольствиях, но и в возможности получить деньги, которые, по сути, являются лишь продолжением нашего внутреннего потока. Почему так важно понимать, что деньги и сексуальная энергия – это не отдельные сферы жизни? Потому что в действительности они тесно связаны. Сексуальная энергия – это не просто физическое влечение, а внутренняя сила, способность быть живым, чувствовать своё тело и свои желания, принимать их. Мы не можем жить в изоляции от этих базовых аспектов нашей жизни. Это не эзотерика и не философия – это психология, это факты, подтверждённые опытом людей, которые смогли «разблокировать» свою жизнь и выйти на новый уровень в финансовом, эмоциональном и физическом благополучии. В этой книге мы будем рассматривать, как ваши отношения с телом, с желаниями, с тем, как вы воспринимаете себя и свои потребности, могут стать решающими в вопросе вашего финансового успеха.

Я расскажу вам истории людей, которые, наконец, начали принимать себя такими, какие они есть, и увидели, как в их жизни начали меняться не только деньги, но и внутреннее состояние счастья и удовлетворения. Это путешествие откроет вам глаза на то, как стать более открытым для жизни, как освободиться от тех внутренних ограничений, которые мешают вам получить желаемое. Вы увидите, что ключ к финансовому успеху и внутренней гармонии лежит не в борьбе с деньгами, а в гармонии с собой, в принятии своих желаний, в доверии своему телу и в готовности получать. Эта книга не будет о том, как «заработать больше». Это будет книга о том, как открыть себе путь к этому, о том, как освободиться от блоков и позволить себе быть живыми, полными энергии и желаний. И только так, наконец, вы сможете открыть поток, который приведёт к вашему настоящему успеху.

Глава 1: Зажатость и Финансовое Плато: Где Тело и Деньги не Встретились

Когда я начала работать с людьми, которые сталкивались с финансовым застойом, мне было трудно понять, почему так часто они тратят столько усилий, но так и не получают желаемого. Поначалу я искала в этом какую-то простую закономерность: может, это нехватка знаний о финансовой грамотности, неумение правильно инвестировать или ошибочные убеждения о деньгах. Но чем больше я слушала истории и наблюдала за этими людьми, тем яснее становилось, что проблема вовсе не в знании или стратегии. Истинный источник их финансового застоя заключался в гораздо более глубоком – почти невидимом – месте: в теле и в том, как они взаимодействуют со своими желаниями. Я вспомнила одну женщину, которая несколько лет назад пришла ко мне на консультацию. Назовём её Анна. Она была успешным менеджером в крупной компании, зарабатывала хорошие деньги, но всё время ощущала, что она застряла. Неважно, сколько проектов она завершала, сколько усилий прикладывала, её доходы оставались стабильными, но не росли. Она рассказывала, как всегда чувствовала себя напряжённой, постоянно контролировала каждый шаг и каждое своё действие, боясь, что если она отпустит контроль хотя бы на секунду, всё разрушится. Мы начали разговаривать, и вскоре я поняла, что вся её жизнь была пропитана этим контролем. Она старалась быть «правильной» во всём – в работе, в отношениях, даже в отдыхе. Я спросила её о том, как она расслабляется, как отдыхает. Анна замялась. «Я не могу расслабиться, – сказала она, – это как-то… неправильно. Я должна работать, должна быть полезной». Оказавшись в такой ловушке, она не могла позволить себе быть живой, позволить себе наслаждаться моментом, погружаться в то, что ей хотелось на самом деле. Её тело было в постоянном напряжении, она не ощущала свои желания, а её финансовый успех, несмотря на все её усилия, был ограничен. Этот внутренний конфликт – между желанием и запретом – отражался на её жизни в полном объёме. И именно из-за этого она не могла прийти к финансовому потоку, который был бы ей по-настоящему доступен. Внешне она была успешной и продуктивной, но внутренне она сдерживала себя, как если бы боялась дать себе больше. Боялась позволить себе лёгкость, радость, желание. Это ощущение зажатости, когда человек слишком сильно зажимает своё тело, свои эмоции и желания, неизбежно влияет на его способность принимать деньги и радость от жизни. Деньги, в свою очередь, – это поток энергии. И если мы замкнуты, если не можем позволить себе расслабиться, насладиться жизнью и дать себе право на большее, этот поток слабеет. Деньги не приходят к тем, кто не может раскрыться перед ними, кто не готов принять их как естественное продолжение своей жизни. Состояние «застоя» – это состояние, в котором мы становимся настолько зажаты, что даже наша способность воспринимать возможности и радость блокируется. Внешне всё может выглядеть идеально, но в глубине внутри нас остаются невидимые барьеры, которые не дают нам в полной мере раскрыться и получить то, что мы хотим. Многие из нас знакомы с этим чувством «нехватки», когда мы прилагаем все усилия, но всё равно остаёмся на месте. Мы пытаемся контролировать всё и каждого, но это, как правило, лишь усугубляет ситуацию. Мы не можем позволить себе ошибиться, расслабиться, поддаться желанию или радости. Мы боимся, что потеряем что-то важное, если будем слишком «легкими» или слишком откровенными в своих желаниях. Но на самом деле, именно этот страх лишает нас возможности открыть дверь для большего потока энергии – и, как следствие, для большего количества денег. Возьмём другой пример. Сергей, молодой мужчина, который работает на руководящей должности в небольшой компании, всегда страдал от чувства, что его достижения недостаточны. «Я всё время чувствую, что чего-то не хватает, – рассказывал он мне на одном из сеансов. – Я думаю, что заслуживаю большего, но каждый раз, когда приходит момент для повышения, я начинаю

бояться. Я не уверен, что стоит просить. А если меня не повысят? Если я покажу, что хочу больше? Это же будет выглядеть так, как будто я слишком амбициозен, а на самом деле я не заслуживаю этого». Сергей не мог позволить себе показать, что он хочет большего. В его подсознании был сильный страх быть отвергнутым, страх проявить себя настолько, чтобы другие увидели его реальное желание. Этот страх, этот внутренний запрет, продолжал сдерживать его. Он не мог просить о повышении, не мог просить о том, что ему было нужно, потому что он был слишком зажат и подавлен в своём желании. С тем, чтобы подняться на следующий уровень в жизни, нам необходимо быть готовыми показывать свои истинные желания, принимать свои потребности, быть в контакте со своим телом и эмоциями. Но если внутри нас есть убеждения, что мы не можем хотеть большего, что мы не имеем права на большее, то никакие усилия не приведут к успеху. Мы будем застревать на одном уровне, ограниченные не внешними обстоятельствами, а внутренними барьерами. Зажатость, которую мы создаём внутри себя, блокирует не только наше желание, но и наш поток финансов. Открываясь своим желаниям и снимая внутренние ограничения, мы освобождаем пространство для потока, который влечёт за собой и успех, и деньги. Путь к финансовому изобилию начинается с принятия себя, своих желаний и готовности отпустить контроль, чтобы позволить себе быть живым и получать от жизни то, что она готова нам дать.

Глава 2: Стыд как Блок: Почему Стремление к Удовольствию может быть Опасным

Время от времени я встречаю людей, которые скрывают свои истинные желания, будто бы они опасны для них самих. Я помню Татьяну, женщину лет сорока, которая, несмотря на её внешнюю успешность, не могла позволить себе чувствовать истинное удовольствие от жизни. Она зарабатывала хорошо, у неё был крепкий брак и два здоровых ребёнка, но она всегда чувствовала себя неловко, когда речь шла о её личных желаниях. Иногда в её глазах можно было увидеть этот огонёк, когда она говорила о путешествиях, о новом гардеробе или о простом, но желанном отпуске. Но когда разговор заходил об этом, её выражение лица сразу становилось напряжённым, и она начинала быстро менять тему. «Мне неудобно» – эта фраза звучала из её уст с таким постоянным оттенком стыда, что я чувствовала, как тяжело ей даётся право на радость. Она избегала ощущений удовольствия, потому что ей было «неправильно» их испытывать. С детства она привыкла, что важно быть полезной, что необходимо всегда заботиться о других, и что вся её жизнь должна быть сосредоточена на «обязанностях», а не на удовольствии. В какой-то момент она даже начала думать, что желание наслаждаться жизнью – это эгоистично. Она считала, что это отвлекает от «более важных дел». Страх перед удовольствием, стыд за свои желания – это то, что во многом блокирует поток денег и финансов. Если мы не можем позволить себе наслаждаться тем, что есть, если нам трудно признаться в своих потребностях, если в голове звучит постоянный внутренний голос: «Ты не имеешь права», то никакие усилия в карьере или бизнесе не смогут привести к желаемому успеху. Внутреннее ощущение стыда ограничивает наше восприятие возможностей и ресурсов. И самое важное, что этот блок работает не только в отношении удовольствий физического плана, но и в отношении финансов. Стыд за свои желания создает преграды на уровне тела и энергии. Мы не можем позволить себе наслаждаться жизнью, потому что этот «стыд» в какой-то момент превращается в блок, затрудняющий даже самые простые и естественные вещи. Татьяна не могла позволить себе заказать что-то дорогое, не чувствовала правомочности на отдых или выход за рамки «планов», потому что ей казалось, что эти «радости» будут восприняты как ненужные и излишние. Она постоянно подвергала себя критике за каждый «лишний» шаг. Но этот стыд простирается гораздо глубже, чем просто отказ от удовольствий. Он проникает в основу отношения к деньгам. Деньги, как и любые другие удовольствия, требуют принятия и разрешения себе на них. Вся финансовая сфера часто отклоняется от нас, если мы сами не чувствуем, что заслуживаем их. Вспомните, как трудно бывает попросить повышения, потому что возникает ощущение, что мы не заслуживаем этого. Или как часто нам бывает стыдно тратить деньги на себя, думая, что есть более важные вещи, на которые их нужно потратить. Этот внутренний блок и есть тот самый стыд, который мешает нам не только проживать свою жизнь в радости, но и открыться для финансового потока. Рассмотрим пример из жизни Алексея, которого я также консультировала несколько лет назад. Он зарабатывал достаточно, чтобы чувствовать себя уверенно, но его доходы никогда не выходили за пределы того уровня, на котором он был комфортен. Он постоянно говорил себе, что если он начнёт зарабатывать больше, то он «станет жадным» или «потеряет моральное основание». Алексей считал, что «не может» позволить себе зарабатывать больше, потому что, как и Татьяна, не видел в этом моральной правоты. Он сдерживал себя из-за внутреннего чувства, что богатство – это что-то чуждое, что-то, что разрушает настоящие ценности. Через несколько встреч стало очевидно, что его страх зарабатывать больше был связан с тем, что он не разрешал себе удовольствия. Он не позволял себе жить полной жизнью, наслаждаться моментами. Он боялся «выделяться», боялся, что его успех приведёт к осуждению. Он чувствовал, что он должен быть «правильным» и держаться

в рамках того, что считается нормой. Он не мог позволить себе «хотеть больше», потому что в его голове постоянно звучал голос: «Ты не должен этого желать, ты не достоин». Этот стыд, скрытый за внешней успешностью, блокировал его финансовые возможности. И я стала свидетелем того, как его финансовый рост замедлился, пока он не стал работать с теми стереотипами, которые он вынес с детства. Мы с ним постепенно разрушали те барьеры, которые он поставил перед собой. Он начал осознавать, что желание иметь больше – это не преступление, а естественная часть жизни. Мы все носим в себе множество программ, которые лишают нас возможности быть открытыми к лучшему. Эти программы часто формируются ещё в детстве, когда нам внушают, что за удовольствие нужно платить или что стремление к большему – это эгоизм. Они становятся настолько глубокими, что начинают управлять нашей жизнью на бессознательном уровне, и тогда мы начинаем чувствовать, что нам что-то не хватает, что мы не можем жить так, как хотелось бы. Чтобы изменить это, важно признать и простить себя за все те моменты, когда мы отказывались от собственных желаний и удовольствий. Это процесс принятия себя и своих потребностей, который освобождает и открывает путь к большему – и в жизни, и в финансах.

Глава 3: Запрещённые Желания: Когда «Хочу больше» вызывает Чувство Вины

Желания – это те ключи, которые открывают перед нами двери новых возможностей. Но как часто мы сталкиваемся с внутренним барьером, когда начинаем осознавать, что хотим большего? Как часто желание большего, будь то деньги, внимание, успех или даже просто свобода, сопровождается чувством вины, как будто мы «нарушаем» некую моральную норму? Это чувство – настоящая ловушка, которая не только ограничивает нас, но и мешает вступить в полноценный контакт с жизнью, со своим потенциалом и с теми возможностями, которые она готова нам предоставить. Один из самых ярких примеров, который я запомнила, был связан с Марией, женщиной, которая пришла ко мне с чувством глубокой внутренней неудовлетворённости. Мария была на хорошем положении в своей компании, но ощущала, что её потенциал и возможности были незаслуженно ограничены. Она говорила: «Я не могу просить больше, потому что мне кажется, что это неэтично. Я не могу просить повышения, когда другие трудятся так же усердно, как и я. Я не могу позволить себе желать больше, потому что это ведь, наверное, будет выглядеть как жадность». В её словах было столько убеждений, что она не имеет права на большее, что мне было очевидно – её внутренний конфликт заключался не в её способности зарабатывать, а в чувстве вины за свои желания. Она ощущала, что не имеет права хотеть больше, так как её родители всегда учили её «быть скромной» и не выражать слишком сильных желаний. И вот этот скрытый стыд стал тем самым барьером, который держал её на месте. Часто, когда мы начинаем хотеть большего, появляется чувство вины. Это может проявляться в самых разных формах. Мы начинаем чувствовать, что не заслуживаем чего-то лучшего, что если мы получим больше, то что-то потеряем. Мы начинаем извиняться перед собой за свои желания, скрывать их и подавлять их. Это явление настолько распространено, что его можно рассматривать как одно из самых распространённых психологических барьеров, мешающих людям добиваться успеха. Желание большего на подсознательном уровне воспринимается как что-то «неправильное», что «нарушает порядок». Мы боимся показаться эгоистами или тщеславными. Мы не позволяем себе расцвести и достичь того, что можем, потому что в глубине души убеждены: «Не могу, не имею права, не заслуживаю». Мария, например, находила оправдания каждому своему шагу вперёд. Когда ей предлагали проект, который мог бы принести ей дополнительные бонусы, она ощущала вину за то, что взяла на себя больше работы. Ей казалось, что она нарушает баланс, нарушает некую «гармонию», ведь всегда можно сделать меньше и не требовать большего. Сложно было поверить, что в мире нет места для ограничений, что для того, чтобы процветать, не нужно мучиться от внутренней борьбы. Вместо того чтобы двигаться вперёд, она «сдерживала себя» из страха перед лишним вниманием, перед тем, что её коллеги могут подумать, что она «хочет слишком много». Она не могла понять, что это её естественное право – стремиться к лучшему, к большему, к тому, что принесёт ей радость и удовлетворение. Этот внутренний конфликт часто возникает в самых разных формах. Иногда он становится настоящим «психологическим параличом», когда человек начинает чувствовать, что даже маленькие шаги вперёд будут «некорректными». Например, женщины, которым трудно просить повышения, потому что они боятся, что это вызовет осуждение. Мужчины, которые «не могут» позволить себе отдых, потому что «должны» работать больше и «доказать свою ценность». Эта ментальная ловушка говорит нам, что мы не можем позволить себе желать большего, не можем позволить себе иметь больше, потому что в этом «что-то не так». Именно эти убеждения и создают тот барьер, который стоит на пути к истинному финансовому изобилию. Мы блокируем поток денег не потому, что не знаем, как зарабатывать или инвестировать, а потому, что не разрешаем себе быть достойными этого

изобилия. Мы не даём себе разрешения на наслаждение, на жизнь полной грудью, с радостью и удовольствием. А финансовое благополучие – это, в конечном счёте, следствие нашей внутренней уверенности в том, что мы достойны принимать. Мария и многие другие, кто столкнулся с этим барьером, начинают понимать, что на самом деле всё гораздо проще. Когда мы освобождаемся от этого внутреннего запрета, когда мы даём себе разрешение не чувствовать вину за свои желания, когда мы начинаем воспринимать деньги и успех как естественное продолжение нашей жизни, а не как исключение, всё меняется. Этот процесс начинается с осознания и принятия себя, с того момента, когда мы перестаём извиняться за то, что мы хотим. Только тогда приходит возможность для изменения.

Глава 4: Тело как Ресурс: Как Освободить Энергию и Впустить Деньги

В моменты, когда мы сталкиваемся с финансовым затруднением или застоем, многие из нас начинают искать причины исключительно в внешнем мире: в кризисе, в экономике, в рынке, в людях вокруг. И, конечно, это естественно – искать объяснения в том, что кажется очевидным. Однако, чаще всего то, что блокирует наше благополучие и денежный поток, кроется в нас самих. В этом процессе участвует не только наш ум или наши убеждения, но и наше тело. И, возможно, именно оно является тем самым невидимым барьером, который не даёт нам развернуться и получить то, что мы действительно заслуживаем. Если мы не научимся освободить своё тело от зажимов, блоков и подавленных эмоций, мы будем продолжать оставаться в том же самом финансовом паттерне, не имея возможности выйти на новый уровень. Я помню Ксению, женщину около тридцати лет, которая за несколько лет работы в корпоративной сфере так и не смогла достичь того уровня дохода, о котором мечтала. Она приходила ко мне с каждым новым отчаянием, переживая, что её усилия не дают результатов. Но интересное было то, что, когда мы начинали работать с её мыслями и убеждениями, я всегда ощущала, что дело не только в её отношении к деньгам, но и в её теле. В каждой встрече я замечала, как она сидит с напряжёнными плечами, как её дыхание становится поверхностным, как она постоянно что-то поджимает – губы, ладони, пальцы ног. Это было словно внешнее проявление её внутреннего состояния, её запрета на полное принятие жизни, её желания и, конечно, денег. И хотя она утверждала, что «она открыта» для финансов, её тело говорило об обратном. Ксения была зажата не только в мышлениях, но и в своём теле. Все её внутренние блоки, страхи, недооценки и комплексы проявлялись в каждом её жесте. Она искала внутренние причины своего финансового застоя в убеждениях и установках, но никак не связывала это с тем, что её тело «не принимало» возможность для роста. Мы начали работать с тем, как она ощущала своё тело, как она воспринимала свою сексуальность и как её связь с этим аспектом жизни отражалась в её финансовых успехах. Одним из первых шагов, которые я предложила Ксении, было простое, но крайне важное задание – почувствовать своё тело, научиться расслабляться, дышать глубже, отпускать те блоки, которые сдерживали её естественную энергетику. Я научила её работать с дыханием, обращая внимание на те участки тела, которые особенно напрягались в моменты стресса или волнения. На самом деле, наше тело является тем самым индикатором того, что происходит внутри нас. Все напряжения и зажимы в теле – это не что иное, как физическое проявление тех внутренних конфликтов, с которыми мы не умеем работать. Когда Ксения начала осознавать, как она блокирует своё дыхание и эмоции в теле, она начала отпускать это напряжение. Она училась отпускать контроль, разрешать себе быть неидеальной, позволять себе чувствовать и наслаждаться жизнью, даже если это означало, что она иногда будет не в полной «контролируемой» форме. Она начала понимать, что её финансовый застой был следствием не только её убеждений, но и того, как она физически сдерживала свой поток жизненной энергии. Когда она расслаблялась и открывалась для своей внутренней силы, её отношение к деньгам и к себе постепенно начинало меняться. Это не было мгновенным процессом, но шаг за шагом Ксения становилась более уверенной в себе, открытой для новых возможностей и готовой к тому, чтобы принимать. Тело – это не просто биологическая оболочка. Это наш проводник в этот мир, который воспринимает и отражает всё, что происходит в нашем внутреннем мире. Когда мы зажаты, когда мы подавляем свои желания, мы блокируем не только энергию, но и свою способность действовать в жизни. Деньги – это энергия, и чтобы их получить, нужно быть готовым их принимать. Но чтобы быть готовым принимать, нужно сначала освободить своё тело от всех внутренних барьеров, от зажимов, от

страха перед тем, что придёт. Мы не можем ожидать, что деньги будут приходить к нам, если мы не открыты для их прихода на всех уровнях: на уровне мыслей, эмоций и физического состояния. Как только мы начинаем работать с собой на физическом уровне, очищая тело от напряжений и блоков, начинает открываться пространство для большего. И это пространство начинает заполняться не только новыми эмоциями, но и новыми возможностями. Ксения стала более уверенной в себе, она стала спокойно просить то, что хотела, и замечать, как её финансовая ситуация начала постепенно меняться. Деньги, как и удовольствие, приходят только тогда, когда мы разрешаем себе их получить, когда мы не боимся раскрыться для них. Работа с телом – это работа с нашим глубинным восприятием, с тем, как мы ощущаем свою ценность, как воспринимаем своё место в этом мире. Если мы чувствуем, что наше тело сдерживает нас, что мы не можем быть «полными» или «целыми», это напрямую влияет на нашу способность получать деньги. Только научившись отпускать эти зажимы, мы можем освободить пространство для тех возможностей, которые ждут нас за пределами нашего привычного мира.

Глава 5: Энергия Принятия: Почему Нам Трудно Принимать Деньги

Часто мы слышим, как люди говорят о том, что деньги «приходят к тем, кто их заслуживает», но так ли это на самом деле? Я часто встречала людей, которые работали тяжело, делали всё «правильно», но деньги словно избегали их. Это было связано не с недостатком усилий, а с глубокой психологической установкой, которая стоит на пути. Они не могли позволить себе принять деньги – и дело не в том, что они не работали достаточно или не умели зарабатывать, а в том, что на уровне подсознания они не верили, что достойны этого. Я вспоминаю Наталью, одну из моих клиенток, которая пришла ко мне с вопросом, почему её доходы не растут. Наталья была умным и опытным менеджером, работающим в успешной компании, но при этом её финансовое положение оставалось на одном уровне. Она жаловалась на то, что, несмотря на все усилия, она не могла получить повышение или даже просто просить о повышении зарплаты. Причина была не в её профессионализме, а в глубоком убеждении, что «деньги должны быть заработаны трудом, а не получены по праву». Она объясняла: «Я не могу просить больше, потому что мне кажется, что я не заслуживаю этого. Я не могу прямо сказать: „Мне нужно больше“». Для неё деньги были чем-то чуждым, каким-то внешним ресурсом, который она должна была «заслужить» через тяжёлую работу, но не могла принять как естественное продолжение своего успеха. Когда мы начали работать с её внутренними установками, стало ясно, что Наталья блокировала свою способность принимать деньги, потому что ей казалось, что она не имеет права на финансовое благополучие. Она была уверена, что заслужить больше денег можно только через жертвы и страдания, а не через принятие своего собственного достоинства и ценности. В её сознании присутствовал конфликт между тем, что она чувствовала себя достаточно хорошей профессионально, и тем, что она не могла позволить себе быть «достойной» большего. Внутреннее ощущение, что она не может «позволить» себе большее, привело к тому, что она не принимала возможности, которые предлагались, потому что считала их ненадёжными или «неправильными». Суть проблемы, как и у большинства людей, заключается в том, что мы не учимся принимать. Принятие денег – это не просто процесс получения чего-то материального, это процесс открытости, доверия и готовности признать свою ценность и право на успех. Мы часто не замечаем, как сами строим барьеры на пути к этому процессу. Мы можем много работать, много вкладываться, но если в нашем сознании существует установка, что мы не заслуживаем этого, деньги так и не будут приходить в достаточном объёме. Это словно вешать на себе невидимые оковы и говорить: «Я должен быть идеальным, я должен всё заслужить». Деньги, как и любые другие блага, приходят через принятие – принятие своей ценности, своего достоинства, своей уникальности. Когда мы внутренне открыты для того, чтобы принимать, мы больше не сопротивляемся этому процессу. Это начинается с осознания того, что мы не обязаны зарабатывать каждую копейку через страдания. Мы можем позволить себе наслаждаться результатами своей работы, позволить себе отдыхать, позволить себе получать то, что нам нужно и что мы заслуживаем. Принятие денег не является актом «глупого потребительства», это акт признания своего права на эти деньги, признания своей ценности как личности и как профессионала. С Натальей мы начали прорабатывать её страхи и блоки, которые связаны с принятием. Она стала уделять внимание моментам, когда ей предлагали помощь, деньги или новые возможности. Вместо того чтобы отказываться или сомневаться в этих предложениях, она начала делать шаги к принятию: начала говорить «спасибо» за предложения, принимала подарки, даже если это было не так удобно для неё, как она привыкла. Постепенно она стала чувствовать, как меняется её отношение к себе и к возможностям, которые она раньше блокировала. В результате её финансовое положение начало меняться.

Она перестала бояться просить о повышении, стала открытой к новым проектам, и её доходы начали расти. Но главное, она почувствовала, что она заслуживает этого. Деньги пришли не через магию или какое-то внешнее усилие, а через её внутреннюю готовность принимать. Она освободилась от того, что сдерживало её, и перестала сомневаться в своём праве на успех. Процесс принятия не всегда прост, но он жизненно важен для тех, кто хочет выйти за рамки финансового застоя. Он не связан с самодовольством или жадностью. Принятие – это признание своей ценности и открытость миру, в котором есть место для изобилия и благополучия. Это процесс, который начинается внутри нас, и, если мы научимся принимать, мир откроет нам двери, о которых мы раньше только мечтали.

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.