

18+

ЛИЛИЯ РОУЗ

Разрешить себе жить

О ДЕНЬГАХ, ТЕЛЕ И ВНУТРЕННЕЙ
СВОБОДЕ



Лилия Роуз
Разрешить себе жить.
О деньгах, теле
и внутренней свободе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73172855

ISBN 9785006902152

Аннотация

Эта книга – о том, почему деньги не приходят, даже когда мы стараемся, и как настоящие причины часто скрыты не во внешних обстоятельствах, а внутри нас. Через тело, желания, удовольствие и внутренние запреты автор показывает, как подавление живости, контроль и страх хотеть создают финансовые блоки. «Разрешить себе жить» – это путь к внутренней свободе, принятию себя и открытости к деньгам как естественному потоку жизни.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Почему деньги не приходят: скрытые причины	8
Глава 2: Тело как барьер: откуда берутся зажимы?	11
Глава 3: Страх желая: почему нам стыдно хотеть большего?	15
Глава 4: Сексуальная энергия и деньги: как это связано?	19
Глава 5: Мифы о деньгах и желании: разрушение иллюзий	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Разрешить себе жить О деньгах, теле и внутренней свободе

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0215-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живем в мире, где деньги становятся мерой всего. Мы привыкли думать, что их недостаток – это проблема внешняя: не хватает трудолюбия, недостаточно знаний, не те связи или неудачное стечение обстоятельств. Но мало кто из нас задумывается о том, что истинные преграды на пути к финансовому успеху могут скрываться не вовне, а внутри нас самих. В этой книге я хочу рассказать вам о том, как скрытые психологические блоки, подавленные желания и непринятие собственной сексуальной энергии могут стать теми невидимыми барьерами, которые не позволяют деньгам попасть в вашу жизнь. Я хочу, чтобы вы осознали, что истинная проблема не в том, что вы недостаточно стараетесь или не умеете правильно зарабатывать, а в том, что вы не позволяете себе быть в полном контакте с собой, со своими желаниями и с тем, что вы действительно хотите получить от этой жизни. Возможно, вам знакомо ощущение, когда ты много работаешь, а деньги почему-то не приходят. Ты живешь по всем правилам, стараешься быть хорошим человеком, но всё равно не можешь пробиться дальше финансового потолка. Ты переживаешь за свою финансовую безопасность, но чувствовать себя при этом достойным большего – страшно. Быть успешным кажется не только невозможным, но и почти неправильным. В такой ситу-

ации часто оказывается, что в подсознании спрятан целый ворох внутренних ограничений, которые мешают вам принимать то, что по праву должно быть вашим. Это не просто страх перед большими деньгами, но и внутренняя установка, что вы не заслуживаете больше, что за желаемое нужно платить слишком высокую цену или что удовольствие и богатство – это не для вас. Одной из ключевых причин этого состояния является подавление сексуальной энергии, которая на самом деле является источником нашей жизненной силы и способности не только наслаждаться, но и быть открытым для получения. Наши желания, как сексуальные, так и материальные, являются частью нас, частью той энергии, которая движет нами. Однако, если мы находимся в постоянном контроле над собой, скрываем свои желания, блокируем чувство удовольствия, то эта энергия не может найти свой путь и оставить след в мире. Мы оказываемся заперты в клетке самоподавления, где нет места ни для живости, ни для денег. История Лены – это история о том, как женщина, которая вела правильную жизнь, работала в офисе, старалась быть полезной и профессиональной, в итоге оказалась в финансовом тупике. Она застряла на одном уровне, несмотря на все усилия. Лена не могла просить повышения, хотя знала, что заслуживает этого. Когда ей предложили повышение, она почувствовала сильную тревогу и сомнение: «Неужели я достойна большего?». Её внутренний запрет на удовольствие, на желание больше, постоянно возвращал её к ста-

рым убеждениям, что «деньги не для таких, как она». Лена не могла расслабиться, не могла позволить себе быть настоящей, живой, полной энергии. Она все время пыталась быть «правильной» и «удобной» для окружающих, но не для себя. Вы, возможно, когда-то чувствовали нечто подобное. Чувство, когда хочется большего, но что-то внутри вас, скрытое и почти неосознанное, говорит: «Не стоит, не ты». Это внутреннее сопротивление преграждает путь к изменениям. И вот, что важно понять: ваши чувства, ваши желания и ваши стремления – это не помехи, а важная часть того, что помогает вам раскрыться и двигаться вперед. Этот путь начинается с того, чтобы научиться быть честным с собой, принять свои желания и понимать, что деньги – это не награда за труд, а результат того, что вы даёте миру, открыто и с радостью. Когда вы принимаете свою сексуальную энергию, свою способность желать и принимать, вы освобождаете потоки, которые приносят не только удовольствие, но и богатство. Эта книга не будет о том, как зарабатывать больше, не меняясь. Это о том, как перестать бороться с собой, как позволить себе быть живым и свободным в своих желаниях. Это о том, чтобы научиться принимать то, что вы достойны получить, не чувствуя вины за это. Откройтесь для изменений. Начните с себя, с того, что живое, яркое, желающее. Всё остальное придет само собой.

Глава 1: Почему деньги не приходят: скрытые причины

Как часто вы задавали себе этот вопрос: почему, несмотря на все усилия, деньги не приходят? Мы стараемся, работаем, развиваемся, но финансовое положение как будто застряло на одном уровне, и шагнуть дальше не получается. Вокруг нас – люди, которые кажутся успешными, и они говорят, что всё просто: нужно больше работать, больше зарабатывать, быть настойчивым. И мы продолжаем следовать этим советам, но остаёмся в том же месте. Почему так происходит? Иногда всё намного глубже, чем просто внешние обстоятельства. Мы живем в мире, где финансовый успех напрямую связан с внутренними установками. Это не только вопросы о том, сколько усилий мы прикладываем, но и о том, как мы воспринимаем себя, свои желания и, что самое важное, свою способность получать. Деньги – это не просто следствие наших усилий, это следствие нашего внутреннего состояния. Когда мы ограничиваем себя в чём-то, в том числе в удовольствии, в желаниях, в принятии чего-то большего, мы создаём блоки, которые препятствуют финансовому потоку. Возьмем, например, историю Натальи, успешной в плане карьеры женщины, которая давно работает в сфере маркетинга. Она знала, что должна попросить повышение, но каждый раз, когда приближался момент обсуждения зарплаты,

её начинали одолевать сомнения: «А заслуживаю ли я этого?» или «Не слишком ли я наглая?» Она никогда не просила повышения, не озвучивала своих желаний и потребностей. Всё это происходило на уровне подсознания – она не осознавала, что её страх просить за себя и свои усилия был глубже, чем просто желание быть удобной для всех. Наталья выросла в семье, где всегда считалось, что «хочешь чего-то больше – будь готова тяжело трудиться и заслужить». Желание взять больше было для неё чем-то неприличным. Это не осознаваемое, но яркое чувство вины за собственные желания блокировало её способность привлекать больше. Чем больше она пыталась угодить другим, тем меньше могла себе позволить того, что сама хотела. Так часто бывает – мы живем по чужим правилам. Внутренние ограничения на уровне подсознания говорят нам, что мы не можем просить, желать, принимать. Мы начинаем бояться желания, потому что оно ассоциируется с эгоизмом, с жадностью, с чем-то, что может быть осуждено. Мы ставим себя в рамки, не осознавая, что именно эти рамки сдерживают нас. Мы не даём себе право на финансовую свободу, потому что не верим в свою ценность и право на большее. Это не просто страх – это глубокий внутренний запрет, который начинается ещё в детстве, когда нас учат, что нужно быть скромными и не требовать много. Когда Наталья начала работать с этим внутренним конфликтом, когда она приняла для себя мысль, что её желания имеют право на существование, когда она осознала, что просить

повышение – это нормально, а не эгоистично, её жизнь начала меняться. Вскоре она получила не только повышение, но и ощутила, как финансовый поток начал приходить легче. Она перестала бояться своего желания, и, как следствие, перестала бояться денег. История Натальи – не уникальна. Мы все сталкиваемся с такими блоками, когда не разрешаем себе желать большего, когда в нашем подсознании спрятаны запреты, которые ограничивают нас в финансовом и личностном росте. Деньги не могут прийти, если мы их отвергаем на уровне своих собственных установок, на уровне эмоций и страхов. Мы начинаем бороться с собой, даже не замечая этого, и все усилия превращаются в бесконечную гонку за успехом, который так и не приходит. Но важно понять: деньги не приходят к тем, кто подавляет свои желания, кто ограничивает себя в своих потребностях, кто не даёт себе право на лучшее. Когда вы живёте в гармонии с собой, когда перестаёте бороться с внутренними запретами и начинаете принимать своё право на счастье и успех, деньги приходят сами собой. Этот путь начинается с осознания, что успех и финансовое благополучие – это не наказание за «хорошее» поведение, а результат внутренней свободы, принятия себя и своих желаний.

Глава 2: Тело как барьер: откуда берутся зажимы?

Если бы мы могли увидеть свои внутренние блоки глазами, многие из них могли бы проявляться в виде зажимов и напряжений в теле. Тело – это не просто физическая оболочка, это зеркало наших эмоций, наших переживаний, нашего внутреннего мира. Именно здесь, в мышцах, органах и суставах, скрываются зажимы, которые создают преграды на пути к тому, чтобы мы могли принять больше: больше денег, больше удовольствия, больше жизни. Если мы хотим понять, почему не приходят деньги, почему наши усилия остаются без вознаграждения, нужно обратить внимание на то, что происходит в нашем теле, и, самое главное, на то, как оно откликается на наши чувства и мысли. Возьмем, к примеру, историю Ирины. Она успешный менеджер, работает в крупной компании, зарабатывает достаточно для того, чтобы обеспечивать свою семью, но её финансовое положение не растёт. Она чувствует, что застряла. Каждое утро она просыпается, с трудом встаёт с кровати, словно тело не хочет двигаться. На работе её всегда оценивают по достоинству, она усердно работает, но в голове сидит непреодолимое чувство тревоги. Ирина не может понять, что её сдерживает. Она ходит по терапевтам, пробует техники расслабления, но ощущение, что что-то не так, не исчезает. Всё ме-

няется, когда она начинает работать с телесными зажимами. Оказавшись на сеансе массажа, Ирина вдруг осознает, как сильно напрягаются её плечи и шея. Каждый раз, когда она должна принять решение, когда нужно поднять цену на свои услуги или предложить клиенту что-то большее, её тело отвечает резким сжатием, как будто оно говорит ей: «Не делай этого. Не выходи за пределы». Ирина начинает вспоминать моменты из своего детства, когда её родители, несмотря на успешную карьеру, всегда говорили: «Не выскочи, не вылезай из толпы, держи голову прямо, не слишком выделяйся». Это была не просто установка, это был внутренний запрет, закрепившийся в её теле, как блок, который теперь не даёт ей двигаться вперёд. Тело Ирины, как и тело многих людей, несло в себе тот самый запрет на расширение. С каждым неосознанным движением её тела, с каждым напряжением мышц, с каждым жестом, который она сдерживала, она сама ограничивала себя в том, что могла бы получить. И здесь не важно, сколько усилий она прилагала в профессиональном плане. Её тело, полное зажимов и блоков, не позволяло энергии циркулировать свободно. А где нет свободы, там не может быть процветания, в том числе финансового. Мы часто не осознаем, как сильно наше тело влияет на нашу жизнь. Ведь тело не просто следит за тем, что мы едим и как спим. Оно хранит в себе все наши переживания, все травмы, все моменты, когда мы подавляли свои желания, когда отвергали то, что нам хотелось. Если посмотреть на все эти

зажимы как на накопленные эмоции, то станет очевидно, что они напрямую связаны с тем, почему мы не можем принять больше, в том числе больше денег. Когда тело напряжено, оно не пропускает энергию, не открывает путь к финансовому потоку. Это как если бы вы пытались наполнить сосуд, но у него была дырка – то, что вы пытались вложить, вытекало наружу, не давая ничего взамен. Многие люди на уровне бессознательного живут с идеей, что быть «неуловимыми» или «незаметными» – это безопасно. И для многих из нас стремление быть «хорошими», «не выделяться», «не привлекать слишком много внимания» настолько глубоко укоренилось, что оно выражается даже в нашей походке, в том, как мы сидим, в том, как говорим, в том, как стоим перед другими людьми. Это сильное ощущение того, что «лучше быть в тени», на самом деле ограничивает нашу способность открыться не только людям, но и самим себе. Мы боимся, что если покажем свою истинную природу, если раскроемся, нас могут отвергнуть, осудить или, что еще хуже, потребуют от нас больше, чем мы готовы дать. Подобное поведение, а точнее, внутренние зажимы, создают искусственные барьеры, которые закрывают путь к успеху. Когда наше тело не может расслабиться, когда оно зажато, оно блокирует наше желание двигаться вперёд, расти и принимать. Те, кто научится расслабляться, доверять себе и своему телу, почувствуют, как физическое освобождение становится источником личной свободы. Восстановление гибкости тела, снятие

напряжения, возвращение к ощущениям тела – это ключевая составляющая не только личного развития, но и финансового успеха. Тело – это тот проводник, через который энергия жизни и, как следствие, деньги, могут легко течь в вашу жизнь. Ирина, начав работать с телесными практиками и осознавая, что её зажимы – это не просто физическое напряжение, а психологический барьер, смогла не только расслабиться, но и начать открывать новые возможности для себя. Она научилась быть более мягкой, позволять себе желать большего и принимать больше. А её тело, наконец, откликнулось на это. С каждым днём, с каждым отпусканием зажимов, Ирина начинала ощущать не только больше энергии и желания, но и видимые изменения в своей жизни: она стала зарабатывать больше, её запросы выросли, а уверенность в себе и своём праве на успех стала несомненной.

Глава 3: Страх желаний: почему нам стыдно хотеть большего?

Мы часто привыкли думать, что желание – это естественная часть нашей жизни, но на самом деле большинство из нас так или иначе подавляет свои настоящие желания. Желать большего – значит выйти за пределы того, что принято. Это становится непосильным бременем, особенно когда наши собственные желания начинают конфликтовать с тем, что, как нам кажется, «должно быть» в нашей жизни. Мы начинаем чувствовать, что хотеть больше – это не правильно, это эгоистично, это как-то слишком, даже если на самом деле мы нуждаемся в этом. Внутренний страх желаний может стать самой настоящей преградой на пути к финансовому благополучию и личной гармонии. Возьмем, например, историю Ольги. Она – мать двоих детей, работает бухгалтером в небольшой компании. Ольга всегда считала, что ее жизнь должна быть направлена на заботу о семье, на выполнение своих обязанностей. Всю свою энергию она направляла в работу и в поддержку окружающих. Она старалась быть хорошей матерью, женой, коллегой. Но когда разговор заходил о собственных желаниях, Ольга чувствовала, как появляется неприятное чувство стыда. «Не могу я думать о себе, когда у меня есть дети», – думала она. Даже когда ей предлагали повышение, она начинала оправдывать себя: «Ну а зачем?»

У меня всё и так хорошо. Мне не нужно больше». Она не позволяла себе хотеть большего, потому что за этим стоял страх, что её желания могут быть расценены как что-то аморальное или эгоистичное. Она боялась быть осуждённой за то, что мечтает о чём-то большем, что заслуживает большего. Это – классический пример того, как внутренний страх желания сковывает не только наши поступки, но и нашу способность принимать в свою жизнь то, что мы действительно заслуживаем. Ольга, как и многие другие, бессознательно чувствовала, что она не имеет права на большее, что она должна быть довольна тем, что есть. Этот страх основан на ложной установке, что любое желание – это проявление жадности или высокомерия, а не нормальная часть человеческой природы. И когда мы начинаем подавлять наши желания, мы не только не получаем того, чего хотим, но и создаем барьер для того, чтобы получать из жизни то, что могли бы. Страх желания глубоко укоренён в нашем воспитании. Мы часто слышим: «Ты не должен быть жадным», «Не строй больших ожиданий», «Ты должен быть благодарен за то, что есть». Эти установки, впитанные с самого детства, становятся программой, которая блокирует наше стремление к большему. Но что на самом деле стоит за этими словами? Это страх перед осуждением, перед чувством вины за желание чего-то большего. Мы не учимся разрешать себе мечтать, ставить перед собой большие цели и позволять себе быть счастливыми без чувства вины. Мы начинаем бояться, что если мы захо-

тим больше, то окажемся неудобными, нас не примут такими, какие мы есть. Жизнь, конечно, не сводится только к желаниям, но именно они являются тем катализатором, который двигает нас вперед. Желания – это не просто материальные вещи или амбиции. Это способ быть живым, стремиться к лучшему, чувствовать радость от того, что мы находимся в процессе роста и самореализации. Когда мы подавляем желания, мы сжимаем в себе жизненную силу, теряем связь с настоящим собой. И если мы не можем позволить себе желания, мы блокируем не только свою личную жизнь, но и финансовый успех. Деньги – это следствие того, как мы воспринимаем и получаем то, что нам действительно нужно. Когда мы не разрешаем себе больше, мы не создаем пространство для того, чтобы деньги пришли. Ирина, старый знакомый Ольги, была другим примером. Она открыто говорила о своих желаниях и не боялась их реализовывать. С детства Ирина привыкла стремиться к большему и позволять себе получать. Она росла в семье, где было принято «желать» и «стремиться», а не ограничивать себя. Ирина, как и Ольга, имела свою семью, но она не стеснялась говорить о своих мечтах и желаниях. И, в отличие от Ольги, она не боялась просить повышение или требовать большего за свою работу. Она считала, что её желание больше – это нормальное, естественное стремление к жизни. И, конечно, её жизнь начала меняться: она получала больше, зарабатывала больше и чувствовала себя более свободной. Ольга, вдох-

новленная примером Ирины, начала осознавать, как много она себе не позволяла. Она поняла, что страх перед желаниями был тем, что мешало её жизни двигаться вперёд. Когда она решила открыться для собственных желаний и перестала бояться их выражать, её жизнь начала меняться. Ольга начала более открыто говорить о своих потребностях, позволять себе мечтать и просить больше – и она начала видеть, как её финансовое положение стало расти. Её жизнь наполнилась яркостью, и она поняла, что деньги приходят к тем, кто не боится хотеть. Этот процесс не происходит за один день, но каждый шаг к принятию своих желаний и разрешению себе их реализовать – это шаг к свободе, к успеху, к финансовому благополучию. Страх желания – это просто старый механизм, который нужно осознать и отпустить, чтобы открыть пространство для нового.

Глава 4: Сексуальная энергия и деньги: как это связано?

Понимание того, как сексуальная энергия и деньги связаны между собой, может стать откровением для многих. Мы часто думаем, что деньги – это всего лишь результат наших усилий, навыков или удачи, а сексуальная энергия – это нечто совершенно отдельное, связанное с личной жизнью и интимностью. Но на самом деле эти две силы переплетены гораздо теснее, чем мы можем себе представить. Ведь сексуальная энергия – это энергия жизни, энергия творчества, энергия желания и принятия, и она напрямую влияет на наше восприятие мира, на то, как мы взаимодействуем с окружающими и на то, как мы привлекаем в свою жизнь деньги. Возьмем, к примеру, историю Дмитрия. Он – успешный бизнесмен, его компания давно занимает лидирующие позиции на рынке, но несмотря на это, его внутреннее состояние оставляло желать лучшего. Дмитрий постоянно чувствовал усталость, его отношения с женщинами были поверхностными, а на уровне бизнеса он не мог остановиться в гонке за большими деньгами. Он не осознавал, что каждый его шаг в бизнесе был подкреплён не просто амбициями, но и желанием получить признание, которое он не мог получить в личной жизни. Он боялся быть отвергнутым, не знал, как расслабиться, как быть открытым и уязвимым. Он сдер-

живал свою сексуальную энергию, так как считал её чем-то слишком личным и несоответствующим деловому миру. Однажды на сеансе с психологом Дмитрий осознал, что его трудоголизм и постоянное стремление к достижениям были проявлениями того, как он сдерживает свою внутреннюю силу. Его страх быть отвергнутым, его напряжение и отсутствие открытости, позволяли ему добиваться успеха только на внешнем уровне, но никак не в личных, более глубоких аспектах жизни. Он не умел получать удовольствие, он не мог позволить себе быть живым, чувствующим и желающим. Все его старания были направлены на внешний успех, а внутреннее ощущение полноты жизни оставалось на втором плане. Когда Дмитрий начал работать с собой, с теми зажимами, которые не давали ему быть в контакте с собственной сексуальной энергией, его жизнь начала меняться. Он осознал, что сексуальная энергия – это не просто инстинкт, это та мощная сила, которая связана с его способностью чувствовать радость от жизни, с его ощущением собственной ценности. Когда он разрешил себе быть более живым, когда научился отпускать страхи и сомнения, когда он стал открытым для своих желаний, его бизнес тоже начал процветать. Он стал чувствовать себя более уверенно и начал открыто выражать свои потребности. Деньги стали приходить к нему гораздо легче, потому что его внутреннее состояние стало согласовано с тем, что он на самом деле хочет от жизни. Сексуальная энергия – это сила желания. Это то, что питает на-

шу жизнь, то, что заставляет нас двигаться вперед, стремиться к большему. Когда мы подавляем свои желания, когда мы сдерживаем себя, это проявляется не только в личных отношениях, но и в том, как мы взаимодействуем с окружающим миром. Мы начинаем бояться быть собой, боимся открыться и признать, что мы достойны большего. А если мы не можем позволить себе желать и получать, как могут прийти деньги? Как можно принять то, что не ожидаешь, если твоя энергия заблокирована? Но важно понять, что сексуальная энергия – это не только о физической близости. Это способность быть живым, чувствовать и принимать. Это то, что даёт нам возможность быть в потоке, быть открытым миру и людям. И если мы блокируем эту энергию, мы блокируем сами себя. Мы не можем позволить себе быть живыми и желающими, а значит, мы не можем позволить себе получать то, что в жизни нам нужно. Многие из нас боятся признавать, что мы достойны большего. Мы не разрешаем себе желать и открывать для себя возможности, которые лежат перед нами. Мы сдерживаем свои желания, и в этом сдерживании теряется наша энергия. Когда мы учимся отпускать этот страх, когда мы позволяющим себе быть в потоке жизни, мы открываем двери для того, чтобы получить не только материальное, но и внутреннее богатство. Дмитрий, как и многие другие, понял, что ключом к успеху и финансовому благополучию было не только усердие и труд, но и способность быть живым, чувствовать и желать. Когда его внутренний мир стал

гармоничен, когда он научился отпустить напряжение и блоки, его жизнь наполнилась энергией, и с ней пришли деньги. Тело стало расслабленным, энергия – свободной, а возможности – безграничными. Сексуальная энергия, как часть жизненной силы, открыла перед ним новые горизонты.

Глава 5: Мифы о деньгах и желании: разрушение иллюзий

Мифы, которые мы носим о деньгах, могут быть куда более разрушительными, чем любой финансовый кризис. Эти мифы глубоко укоренены в нашем восприятии, они часто передаются нам из поколения в поколение, становятся частью нашей культуры и личной философии, и, что самое опасное, становятся частью нашего самовосприятия. В нас заложены установки, что деньги – это не для нас, что желать их – это грех или что финансовый успех доступен только тем, кто жертвует своей моралью и человечностью. Эти мифы могут сдерживать нас, лишать нас энергии и возможности двигаться вперед. В этой главе я хочу разрушить несколько таких мифов, которые мешают вам двигаться к вашему богатству и благополучию. Один из самых распространенных мифов о деньгах – это идея, что деньги не для людей с «хорошими» моральными принципами. Мы выросли с убеждением, что те, кто зарабатывает много, делают это за счет нечестных методов, обмана или жестокости. Мы видим успешных людей и думаем, что для того, чтобы стать такими, нужно пройти через какие-то моральные компромиссы. Этот миф вызывает у нас чувство вины за любое стремление к деньгам. Мы начинаем воспринимать деньги как что-то грязное, как нечто, что мы должны заслужить через жертвы или труд, а не че-

рез разрешение себе на успех. Мы боимся стать «плохими» людьми, если начнем зарабатывать больше, потому что в нашем представлении успех и деньги всегда идут в комплекте с жадностью, манипуляциями или обманом. Примером такого мышления может быть история Александры, молодой женщины, работающей в консалтинговой фирме. Она умна, профессиональна, всегда в поиске новых возможностей, но когда дело доходит до того, чтобы попросить повышение или начать свой бизнес, она замирает. Александра постоянно чувствовала, что если она будет зарабатывать больше, она перестанет быть «добрым человеком», потому что деньги, как ей казалось, требуют определенного уровня моральной гибкости. Каждый раз, когда она рассуждала о том, чтобы расширить свои финансовые горизонты, она ощущала внутренний конфликт. «Если я буду зарабатывать больше, это значит, что я буду обязана тратить больше времени на карьеру, а не на семью. Это сделает меня эгоистичной», – думала она. Этот миф, что деньги приносят с собой потерю моральных ориентиров, парализовал её способность двигаться вперед. Однако, как только Александра начала исследовать свои страхи и мифы, она поняла, что зарабатывание денег не делает её плохим человеком. Она поняла, что деньги могут быть источником возможностей для хороших дел, для поддержки тех, кого она любит, для того, чтобы реализовать свои мечты и помогать другим. Когда она научилась разрешать себе желать больше, её жизнь начала меняться. Она не толь-

ко достигла финансового успеха, но и почувствовала, как её внутренний мир стал гармоничным. Деньги перестали быть для неё «грязным» инструментом, они стали тем, что она может использовать во благо себе и окружающим. Другой миф, который мешает нам принимать деньги, это убеждение, что успех – это результат исключительно тяжелого труда, что нужно работать, работать и работать, чтобы что-то получить. Мы часто слышим: «Если ты хочешь зарабатывать больше, работай больше!» Этот миф о труде как единственном пути к богатству создаёт иллюзию, что деньги – это плата за бессонные ночи и бесконечный труд. Но на самом деле деньги приходят не только от усилий, а от способности быть в потоке, от того, как мы настроены на принятие. Когда мы работаем в напряжении, когда прилагаем усилия из состояния стресса и чувства дефицита, деньги, как правило, обходят нас стороной. Мы создаем энергетику нехватки, и она отпугивает финансовые потоки. Рассмотрим случай Петра, который всю свою жизнь работал по 12 часов в день, стараясь достичь финансовой стабильности. Он думал, что если он будет трудиться без усталости, деньги обязательно придут. Однако чем больше он работал, тем больше ощущал, что не хватает чего-то важного, чего он не может объяснить. Он был разочарован и не мог понять, почему, несмотря на все усилия, его финансовое положение не росло. В какой-то момент он понял, что деньги не могут приходиться, когда человек полон напряжения и страха. Он начал расслабляться, позволил

себе больше времени для отдыха и удовольствия, а не только для работы. И вдруг деньги начали поступать. Не через большее количество усилий, а через способность быть расслабленным и открытым для их прихода. Миф о том, что деньги приходят только через жертву, блокирует наше восприятие финансов как естественного потока. На самом деле деньги – это не награда за усердную работу, а результат согласованности с собой и своими желаниями. Когда мы перестаем думать о деньгах как о чем-то, что нужно «заработать» с тяжкими усилиями, мы начинаем воспринимать их как естественное следствие того, что мы готовы принимать. Деньги – это поток, а не нагрузка. Эти мифы ограничивают наше восприятие и наше отношение к деньгам, создавая в нас ощущение вины за собственные желания и достижения. Разрушив их, мы открываем пространство для того, чтобы деньги, как естественная энергия, могли свободно и гармонично войти в нашу жизнь.

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.