

18+

Лилия Роуз

**Почему
деньги
к тебе
не приходят**

*Психология
блоков, тела,
стыда и желаний,
которые мешают
зарабатывать
больше*

Лилия Роуз
**Почему деньги к тебе
не приходят. Психология
блоков, тела, стыда
и желаний, которые мешают
зарабатывать больше**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173291
ISBN 9785006903449*

Аннотация

Почему деньги не приходят, даже когда вы стараетесь? Эта книга – о скрытых внутренних причинах финансового застоя. Через психологию, работу с телом, стыдом и подавленными желаниями автор показывает, как внутренние запреты формируют финансовый потолок. Это не про стратегии заработка, а про разрешение принимать больше, чувствовать себя достойной и открыться денежному потоку.

Содержание

Введение	5
Глава 1: «Почему деньги избегают меня?»	8
Глава 2: «Тело, как индикатор финансового состояния»	12
Глава 3: «Сексуальная энергия и деньги: скрытая связь»	16
Глава 4: «Как стыд блокирует денежный поток»	20
Глава 5: «Деньги как следствие удовольствия»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Почему деньги
к тебе не приходят
Психология блоков,
тела, стыда и желаний,
которые мешают
зарабатывать больше**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0344-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы часто думаем о деньгах как о чём-то внешнем, что приходит или уходит в зависимости от нашей работы, усилий и обстоятельств. Вроде бы всё логично: чем больше мы стараемся, тем больше должны зарабатывать. Мы ищем лучшие способы управления деньгами, новые инвестиции, изучаем курсы и методики, но зачастую, несмотря на все усилия, результат остаётся прежним. Это чувство может быть знакомым каждому, кто когда-либо ощущал, что достиг финансового плато: усердно работаешь, но деньги словно обходит стороной, не заходя в твою жизнь. Но что если за этим невидимым барьером, который не даёт нам двигаться вперёд, стоят не только внешние обстоятельства, но и внутренние блоки, запреты, которые мы носим в себе? Что если причиной нашей финансовой остановки являются не только ошибки, с которыми мы сталкиваемся в реальной жизни, но и глубинные психологические процессы, которые мы не осознаём? Это те самые невидимые преграды, которые делают невозможным для нас принятие денег, удовольствие и изобилие. Это тот момент, когда мы останавливаемся перед возможностями, когда боимся открыться для большего, потому что внутри нас есть страх или стыд за желание «больше», за стремление к лучшему, за готовность наслаждаться жизнью. Этот внутренний конфликт – желание и страх –

напрямую влияет на то, как мы воспринимаем деньги. Когда мы подавляем свои желания, когда не можем разрешить себе наслаждаться жизнью в полном объёме, деньги просто не могут попасть в нашу жизнь. Это не связано с тем, что мы недостаточно работаем или недостаточно «правильно» живём. Мы блокируем себя, свои желания и потребности, а вместе с ними – и возможность получать то, что нам действительно нужно. Без сознания своей внутренней ценности, без принятия себя, без удовольствия от процесса и от того, что мы делаем, нам сложно привлекать деньги. Деньги – это не цель, это всего лишь следствие. Следствие того, что мы открыты для того, чтобы получать, для того, чтобы жить полноценно. В этом процессе важнейшую роль играет наша связь с телом, с собственными желаниями, с возможностью принимать, с открытостью и готовностью получать то, что мир готов нам предложить. Сексуальная энергия, которая представляет собой нашу жизненную силу, является тем же источником, который питает наш финансовый успех. Когда мы подавляем свою сексуальную энергию, не позволяем себе чувствовать живость, не даём себе право на наслаждение, мы блокируем всё, что связано с этим источником: страсть, мотивацию, уверенность. И, как результат – деньги. В этой книге я хочу провести вас через путь осознания, чтобы вы могли понять, какие внутренние блоки и механизмы ограничивают вас в финансовой сфере. Мы разберём, как подавление удовольствия и желание быть «правильными» может

привести к тому, что деньги перестают приходить в вашу жизнь. Я расскажу вам, как наши глубинные убеждения, родовые сценарии и даже физические зажимы могут стать теми препятствиями, которые не дают вам двигаться вперёд. Но что более важно, эта книга не только объяснит, что с вами происходит, но и покажет, что именно вы можете сделать, чтобы освободиться от этих ограничений, чтобы разрешить себе жить по-настоящему, наслаждаться жизнью и принимать деньги с радостью. Я надеюсь, что эта книга станет для вас тем поворотом, который откроет перед вами новые горизонты. После её прочтения вы уже не будете прежними, потому что сможете увидеть и почувствовать, что происходит на самом деле. Мы разберёмся в причинах ваших блокировок и научим вас работать с ними, чтобы вы смогли начать принимать больше, жить ярче и зарабатывать больше.

Глава 1: «Почему деньги избегают меня?»

Многие из нас сталкиваются с этим знакомым чувством: стараешься, работаешь, делаешь всё возможное, но денег не становится больше. Ты увеличиваешь усилия, стараешься улучшить свою жизнь, начинаешь искать новые возможности, но результат остаётся прежним. Кажется, что деньги будто избегают тебя, они словно проходят мимо, не оседая в твоём кошельке, даже если ты отдаёшь всё, что есть. Это неприятное ощущение, что ты застрял в какой-то финансовой яме, кажется особенно острым, когда ты видишь других людей, которые, казалось бы, делают меньше, а зарабатывают гораздо больше. Ты не понимаешь, почему всё идёт не так, как хотелось бы. Но что, если я скажу тебе, что эта ситуация, возможно, не имеет ничего общего с тем, как ты работаешь или сколько усилий прикладываешь? Что если причина заключается в том, что ты сам в какой-то момент заблокировал себя, свою способность принимать деньги и возможность получать всё, что ты хочешь? Что если ты не замечаешь тех психологических барьеров, которые стоят между тобой и тем уровнем жизни, который ты так сильно желаешь? Возьмём, к примеру, Ольгу, женщину, с которой я работал несколько лет назад. Она была замечательной специалисткой в своей сфере, работала с полной отдачей, и всё-таки её финан-

совое положение не улучшалось. Она говорила: «Я просто не понимаю, почему деньги не идут ко мне. Я вкладываю всю свою душу в свою работу, но результат не оправдывает усилий». Ольга пришла ко мне в тот момент, когда она уже начала терять надежду. В её жизни было всё: хорошая карьера, семья, здоровые отношения, но несмотря на все эти внешние признаки успеха, её доходы оставались на одном уровне, и она чувствовала, что достигла некоего плато. Мы начали работать с её внутренними установками и установками в отношении денег. Когда я спросил её, как она чувствует себя, когда думает о деньгах, она сначала замолчала. Потом тихо ответила, что у неё есть странное чувство вины, когда она думает о больших деньгах. Она не могла понять, почему. Она была умной и целеустремлённой женщиной, но как только речь заходила о больших деньгах, она чувствовала страх и сомнение. Это был внутренний конфликт – желание большего против запрета на большее. Я предложил ей понаблюдать за тем, как она себя чувствует, когда ей предлагают более высокую оплату за её труд или когда она слышит, что кто-то заработал большие деньги. Оказалось, что каждый раз, когда Ольга сталкивалась с таким предложением, она начинала внутренне оправдываться, сомневаться в своей ценности. Боялась быть слишком амбициозной, боялась, что её окружающие осудят её за стремление к большому богатству. Она сама не позволяла себе расти, потому что внутри неё жил страх быть отвергнутой за свои желания. И как

результат – её финансы не росли, потому что она сама их ограничивала. Этот пример показывает, что блокировки, которые мы ставим перед собой, могут быть очень тонкими, но они имеют огромную силу. Мы часто не осознаём, что наши убеждения о деньгах и о том, что «нужно» или «нельзя» желать, могут быть теми самыми невидимыми барьерами, которые не дают нам принимать изобилие. Это не связано с тем, что мы делаем недостаточно. Это связано с тем, что мы не разрешаем себе принимать. Мы не верим, что достойны большего, потому что в глубине души боимся того, что эти деньги могут изменить нас, что нас осудят за наши амбиции или что мы не сможем их удержать. И этот страх мешает нам не только зарабатывать, но и быть счастливыми. Если ты читаешь эти строки, возможно, ты уже ощутил нечто похожее. Может быть, тебе тоже не хватает уверенности в том, что ты достойна лучшего, и деньги не приходят, потому что ты сдерживаешь себя, не позволяешь себе мечтать о большем, боишься быть осуждённой. Или, возможно, ты внутренне блокируешь себе доступ к этим деньгам, потому что не можешь принять их, чувствуешь себя виноватой за свои желания. Это совершенно естественно – большинство людей в какой-то момент сталкиваются с этим внутренним конфликтом. И важно понять, что он существует, чтобы начать его преодолевать. Осознание того, что ты сама ограничиваешь себя, даёт тебе силу для изменений. Ты не должна продолжать жить в этом внутреннем конфликте. Понима-

ние причин, почему деньги избегают тебя, – это первый шаг к тому, чтобы освободиться от этих барьеров и начать принимать то, что мир готов тебе предложить. И в этом процессе, возможно, самое главное – это научиться быть открытой и позволить себе быть успешной.

Глава 2: «Тело, как индикатор финансового состояния»

В нашем стремлении к успеху и финансовому благополучию мы часто забываем о важности тела – том самом физическом носителе, который ежедневно терпит все наши стрессы, эмоции, напряжение и переживания. Тело, на самом деле, не просто инструмент, через который мы взаимодействуем с миром. Оно – барометр, индикатор внутреннего состояния, который в прямом смысле «отражает» то, что происходит в нашей психике. Иногда, чтобы понять, почему деньги избегают нас, стоит не искать ответ в банковских счётах или на бухгалтерских отчётах, а посмотреть на то, что происходит внутри нас – на уровне тела. Мы часто не осознаём, насколько сильно наш физический комфорт или дискомфорт могут быть связаны с финансовыми вопросами. Мышечное напряжение, проблемы с позвоночником, бессонница, головные боли – все эти физические проявления часто становятся индикаторами того, что внутри нас происходит нечто большее, чем просто стресс. Тело начинает подсказывать нам, что мы не в гармонии с собой, что подавляем свои желания, что блокируем поток энергии, который должен проходить через нас. Деньги, как и другие важные ресурсы жизни, не могут войти в закрытую систему, они не смогут попасть в наше существование, если мы не открыты для них.

Возьмём, например, Татьяну. Она работала в крупной компании, всегда была на виду, вела успешные переговоры, казалась всем уверенной и решительной. Но её тело говорило о другом. Каждое утро она начинала с того, что просыпалась с болями в спине и шее. Эта напряжённость преследовала её весь день, и порой она едва могла сосредоточиться на важной работе. Вечерами Татьяна чувствовала глубокую усталость, несмотря на то, что не так много времени проводила за физическим трудом. Она не могла понять, почему её усилия не приводят к большему результату. Её доходы не росли, несмотря на то, что она делала всё для этого. Она считала себя недостаточно хорошей, недостаточно достойной больших денег, но в то же время ничего не могла с собой поделаться. Когда мы начали работать с её состоянием, я предложил ей провести несколько сеансов работы с телом, чтобы понять, что именно блокирует её энергетику. И вот что мы обнаружили: Татьяна всю жизнь жила с чувством, что она должна работать на износ, что её ценность определяется исключительно трудом и результатами. Она постоянно переживала за свои решения, сжимала свои эмоции и желания. Это создаёт плотную защиту, которая ограничивает не только её психику, но и физическое тело. Каждый раз, когда она пыталась расслабиться, её мышцы, словно запрограммированные на постоянную готовность к борьбе, не позволяли ей почувствовать себя в безопасности. И это блокировало не только её физическое состояние, но и денежный поток. Подобные приме-

ры можно встретить повсеместно. Люди, которые испытывают сильное напряжение в теле, часто сталкиваются с финансовыми проблемами, не потому что они делают что-то не так, а потому что их тело буквально не готово принять больше. Оно «держит оборону», не позволяя себе расслабиться и довериться потоку жизни. И деньги, как следствие, не могут войти в жизнь этих людей, так как они не способны принять их. В каком-то смысле, когда мы «зажимаем» своё тело, мы также «зажимаем» финансовые возможности. Мы не даём себе право на лёгкость, на движение, на открытость. Нужно научиться слушать своё тело, чтобы понимать, какие блоки и страхи стоят между нами и тем, что мы хотим. Если ты чувствуешь, что твое тело не в порядке, если у тебя постоянное напряжение в мышцах или боль, возможно, это знак, что ты удерживаешь внутри себя что-то большее, чем просто физическую усталость. Ты можешь не осознавать этого, но этот внутренний барьер, этот «зажим», не даёт тебе возможности быть в потоке, который приносит не только деньги, но и счастье, радость, удовлетворение. Один из самых важных шагов к освобождению – это научиться отпускать. Это не просто отпускать физическое напряжение, но и разрешать себе быть успешным, позволять себе принимать больше. Если ты хочешь изменить своё финансовое положение, первое, что нужно сделать, – это освободить себя на уровне тела, почувствовать, что ты не только «заслуживаешь» успех, но и готова его принять. Освободить свои мышцы, расслабить напря-

жённые области, почувствовать, как всё вокруг становится легче, как в твоём теле появляется пространство для чего-то нового – для новых возможностей, для новых денег. Твое тело должно стать местом, куда деньги могут прийти, а не местом, которое их отпугивает. Когда Татьяна начала работать с телом, учиться расслабляться, освобождать напряжение, её жизнь начала меняться. Она перестала ощущать постоянное давление и напряжение, стала более уверенной и открытой для новых возможностей. И, как ни странно, её финансовая ситуация тоже начала меняться. Денежные потоки не могли не войти в её жизнь, потому что теперь её тело было готово их принять.

Глава 3: «Сексуальная энергия и деньги: скрытая связь»

Мы часто думаем о деньгах как о чём-то отдельном, а наши желания и сексуальная энергия кажутся нам не имеющими к ним никакого отношения. Но что если я скажу тебе, что эти две сферы – деньги и сексуальная энергия – на самом деле неразрывно связаны? Мы настолько привыкли отделять одно от другого, что даже не осознаём, как сильно наши ограничения в отношении секса и удовольствия влияют на наше финансовое состояние. Когда мы подавляем свою сексуальность, блокируем свои желания или стесняемся получать удовольствие, мы на самом деле ставим барьер для тех самых потоков энергии, которые могут привести нас к большому изобилию. Деньги, как и удовольствие, являются частью того же самого потока жизни, и когда мы ограничиваем одну часть этого потока, другая страдает. Давай вернёмся к примеру Ирины. Она была успешным специалистом, которая работала в рекламном агентстве и зарабатывала неплохие деньги. Но как только дело касалось её личной жизни, всё становилось гораздо сложнее. Ирина избегала разговоров о сексе, она стеснялась своих желаний, не позволяла себе испытывать физическое удовольствие. Она сдерживала себя, и это касалось не только её интимной жизни, но и её отношения с деньгами. Она не верила, что достойна больше, чем уже

имеет, считала, что быть успешной женщиной и одновременно испытывать желание – это слишком «греховно» или «неприлично». В её голове возникала противоположность: если ты хочешь быть успешной, то должен быть строгим, сдержанным и без излишеств. Ирина настолько верила в этот миф, что начала блокировать свои желания на всех уровнях. Однажды, во время нашей работы, мы начали обсуждать её отношение к деньгам и сексуальности. Ирина призналась, что никогда не думала, что эти две сферы могут быть связаны. Она считала, что финансовый успех зависит от упорного труда, а вот её сексуальные потребности – это что-то совершенно отдельное, и ими можно пренебречь. Но по мере того, как мы углублялись в её внутренние установки, стало ясно, что её отказ от сексуальной энергии, её неприятие желания и удовольствия было отражением её внутренних блоков в отношении денег. Она не могла позволить себе изобилие, потому что не позволяла себе полностью проявить свою сексуальность и внутреннюю силу. В этом процессе я предложил Ирине упражнение: представить, что её тело – это храм, в котором живёт энергия. В её теле, как и в любом другом теле, есть пространство для получения и отдачи энергии, и если она блокирует один из потоков, это будет сказываться на всей системе. Мы начали работать с её внутренними установками, научив её расслабляться, отпускать контроль и принимать удовольствие, не испытывая чувства вины. И уже через несколько месяцев Ирина заметила, как её

отношение к деньгам начинает меняться. В её жизни стали происходить неожиданные перемены: она начала получать более выгодные предложения, её доходы увеличились, а сама она стала более уверенной и открытой. Но самое важное, что она ощутила, что её сексуальная энергия, её внутреннее желание и живость стали двигаться в потоке с её финансовыми амбициями. Когда мы подавляем свою сексуальность, мы на самом деле подавляем не только физическое желание, но и саму возможность быть в гармонии с собой. Сексуальная энергия – это не только энергия для интимной близости, но и для всего, что связано с нашей жизненной силой. Когда мы позволяем себе проявлять живость, наслаждаться процессом, хотеть больше и получать больше, мы открываем канал, через который деньги могут войти в нашу жизнь. Деньги – это не только следствие работы, это следствие того, как мы ощущаем себя, как позволяем себе быть, как открыты мы для своей жизни. Может быть, ты замечала, как важно быть в контакте с собственным телом, позволять себе расслабляться, позволять себе быть живым и желающим? Когда мы блокируем свои желания, закрываемся от удовольствия, мы блокируем и поток денег, ведь эти потоки энергии не могут существовать отдельно. Если ты хочешь привлечь деньги, важно позволить себе получать удовольствие от жизни, открыться для себя, позволить себе не только трудиться, но и наслаждаться процессом. Когда мы начинаем отпускать контроль, когда разрешаем себе быть открытыми и же-

лающими, деньги начинают приходить, как следствие этой внутренней свободы. Каждый раз, когда мы испытываем удовольствие, мы активлируем свою жизненную энергию, свою силу и уверенность. Эта энергия не остаётся только в сексуальной сфере – она распространяется на все области жизни, включая финансовую. Если ты чувствуешь, что тебе не хватает денег, возможно, стоит оглядеться и задать себе вопрос: а что в моей жизни я подавляю, от чего отказываюсь? Может быть, в этом есть причина твоего финансового застоя.

Глава 4: «Как стыд блокирует денежный поток»

Стыд – это мощное чувство, которое часто прячется в самых глубинах нашего сознания, но его влияние на нашу жизнь может быть огромным. Стыд за желания, стыд за стремление к большему, стыд за ощущение, что ты хочешь чего-то «непозволительного» – эти переживания могут быть теми невидимыми цепями, которые сдерживают не только наш внутренний рост, но и финансовое благополучие. Многие из нас не осознают, насколько сильно этот стыд влияет на способность принимать деньги, на наше отношение к себе и к изобилию в целом. Мы живём с убеждением, что «деньги не приносят счастья», или что богатство – это что-то нечестное, греховное, что «достойны только другие», а не мы. Мы не позволяем себе быть успешными, потому что в глубине души боимся осуждения, боимся, что наше желание большего окажется неправильным. Возьмём, к примеру, Светлану. Она была успешным юристом, много лет работала в крупной компании, зарабатывала хорошие деньги, но всегда ощущала внутренний дискомфорт. Сначала она пыталась не обращать внимания на это чувство, говоря себе, что это нормально – работать много и стараться зарабатывать. Но со временем она начала замечать, что её доходы стабильно остаются на одном уровне. Она не могла понять, что мешает ей выйти

на новый финансовый уровень, хотя она вкладывала столько усилий в свою карьеру. Оказавшись на консультации, она рассказала, что каждый раз, когда ей предлагали повышение или бонусы, она чувствовала странное напряжение, которое не могла объяснить. Она начинала сомневаться, стоит ли принимать это предложение, не вызывая ли она у других недовольства. Словно какой-то внутренний голос говорил ей, что она не должна зарабатывать больше, потому что это будет восприниматься как наглость или высокомерие. Я предложил Светлане разобраться в её чувствах, и постепенно выяснилось, что её внутренний стыд был связан с убеждением, что деньги – это нечто «греховное». В её семье всегда говорили, что богатые люди – это те, кто использует нечестные методы для получения денег, что деньги не приносят счастья, что лучший путь – это «жить скромно». Этот стереотип стал частью её сознания и неосознанно блокировал её желание зарабатывать больше. Каждое предложение о повышении вызывало у неё страх быть не понятым или осуждённым, а это, в свою очередь, создавалось внутренним стыдом, который не давал ей возможности принять свою ценность и позволить себе получать больше. Это не редкость – многие из нас живут с чувством стыда за своё желание, за стремление к большему. Нам кажется, что стремление к деньгам или успеху – это что-то поверхностное или эгоистичное. Мы думаем, что должны ограничивать свои желания, чтобы не показаться жадными или неправильными. Но на самом деле

этот стыд не имеет отношения к реальности. Деньги сами по себе не плохи и не хороши – они всего лишь средство обмена, и наше отношение к ним определяет, как они будут приходить в нашу жизнь. Когда мы стыдимся хотеть больше, мы отказываем себе в праве на лучшее, мы создаём блок, который мешает нашему финансовому потоку. И в этот момент деньги, как бы мы ни работали, как бы сильно мы ни стремились, начинают избегать нас. Светлане, чтобы преодолеть этот барьер, нужно было работать с её внутренними убеждениями и разрешить себе быть успешной, быть достойной большего. Мы начали постепенно разрушать те стереотипы, которые она привнесла из своего детства. Постепенно она научилась принимать свои желания, перестала бояться быть осуждённой за стремление к большому. Как только она разрешила себе быть успешной, её финансовая ситуация начала меняться. Вскоре ей предложили повышение, и она не только приняла его, но и почувствовала облегчение, когда осознала, что она имеет право на это. Этот шаг стал для неё важным моментом трансформации, после которого она смогла перестать ощущать стыд за свои амбиции. Если ты чувствуешь, что стыд блокирует твою способность принимать деньги, это сигнал о том, что ты не позволяешь себе быть в потоке изобилия. Стыд за желание большего, за стремление к лучшему, за наслаждение жизнью – это те барьеры, которые могут стать непроходимыми. На самом деле, ты имеешь право на успех, на финансовую свободу, на всё, о чём мечтаешь. Ты

не должна чувствовать себя виноватой за свои желания. Принятие себя и своих амбиций, освобождение от стыда – это ключевые шаги, которые помогут тебе открыть дверь в мир, где деньги не являются чем-то запретным или недоступным. Это естественная часть жизни, и ты заслуживаешь быть частью этого потока.

Глава 5: «Деньги как следствие удовольствия»

Когда мы думаем о деньгах, нам часто в голову приходят мысли о труде, усилиях, о том, сколько нужно вложить для того, чтобы получить желаемое. Однако мало кто задумывается, что деньги, по сути, являются следствием того, насколько мы позволяем себе получать удовольствие от жизни. Это может показаться странным, но существует глубинная связь между нашей способностью наслаждаться жизнью, чувствовать радость и удовлетворение от того, что мы делаем, и тем, насколько деньги начинают приходить в нашу жизнь. Деньги не появляются в жизни тех, кто воспринимает их как нечто труднодостижимое, как тяжёлую ношу, которую нужно «заработать». Они приходят к тем, кто открыт, кто наслаждается процессом жизни, кто умеет радоваться каждому шагу и каждому моменту. Я помню историю Анны, женщины, с которой я работала несколько лет назад. Анна была успешным менеджером, она работала в компании, занимала ответственные позиции и зарабатывала неплохие деньги. Но её жизнь была лишена ярких эмоций. Всё, что она делала, было связано с напряжением, с постоянным контролем, с ощущением, что она всегда должна «выкладываться на полную». В её жизни не было места для удовольствия, для радости. Каждый её день был заполнен делами, которые нужно бы-

ло сделать, задачами, которые нужно было решить, проблемами, которые нужно было устранить. Она не позволяла себе отдыхать, радоваться жизни или даже просто быть в моменте. Всё должно было быть «по делу», «серьёзно». На её лице никогда не было улыбки, а в глазах – света. Это был человек, который жил с постоянным внутренним напряжением, не позволяя себе проявлять живость, радость и удовольствие. Однажды, во время нашего разговора, Анна призналась, что не понимает, почему её финансовая ситуация не улучшалась. Она работала много, не жаловалась на трудности, но всё оставалось на одном уровне. «Я стараюсь», – говорила она, – «я работаю по 12 часов в день, пытаюсь достигать целей, но всё равно ничего не меняется». Я предложила ей задуматься, а что она чувствует, когда думает о деньгах. Она замолчала, а затем ответила: «Я думаю, что деньги – это что-то трудное. Я должна работать до изнеможения, чтобы их получить. И когда я получаю деньги, я всегда чувствую, что их не хватает». Это было ключевое осознание. Деньги не могли прийти к ней, потому что она воспринимала их как награду за труд, а не как следствие своей готовности наслаждаться жизнью. Мы начали работать над тем, чтобы изменить её отношение к деньгам и жизни в целом. Я предложила Анне простое упражнение: каждый день выделять хотя бы несколько минут, чтобы просто наслаждаться процессом, не думая о деньгах или работе. Это могло быть что-то простое – утренний кофе, прогулка на свежем воз-

духе, минутка тишины или благодарности за то, что у неё есть. Важно было позволить себе наслаждаться этим моментом без чувства вины. Анна начала практиковать это. Сначала ей было трудно: она постоянно отвлекалась на задачи, которые нужно было решить, её мысли снова возвращались к работе. Но с каждым днём она всё больше открывала для себя радость в мелочах, училась быть в настоящем моменте, а не в будущем, где она постоянно стремилась к большему. Спустя несколько недель Анна заметила перемены. Она стала менее напряжённой, стала открытой для общения, начала лучше чувствовать себя, а главное – её финансовая ситуация начала меняться. Её доходы увеличились, и она заметила, что деньги стали приходить легче. Она поняла, что деньги не могут быть наградой за изнурительный труд, они приходят, когда ты открыта для изобилия и когда твоя энергия свободно циркулирует. Радость, удовольствие, открытость – вот что привлекает деньги, а не напряжение и борьба. Этот опыт Анны – яркий пример того, как наши внутренние установки влияют на внешний мир. Когда мы блокируем радость и удовольствие, мы ограничиваем себе доступ к тем потокам энергии, которые могут привести нас к успеху и изобилию. Деньги, как и любое другое благо, становятся естественным следствием того, как мы воспринимаем жизнь. Когда мы начинаем наслаждаться каждым моментом, когда мы открыты для радости, мы невольно начинаем привлекать в свою жизнь всё больше того, что соответствует этому состоянию –

включая деньги. Если ты не можешь позволить себе получать удовольствие от жизни, ты невольно создаёшь барьер для финансов. Возможно, ты уже заметил, что когда ты расслаблен и открыт, деньги приходят легче. Важно научиться позволять себе радоваться, позволять себе быть в потоке. Не зарабатывать «потому что надо», а потому, что ты открыт для жизни, потому что ты готов наслаждаться процессом. Деньги приходят к тем, кто наслаждается жизнью, кто не воспринимает её как тяжёлое бремя, а как возможность для радости и изобилия.

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.