

Анна Дегтярева

Разрешити себе
БОЛЬШЕ



Денег

Анна Дегтярева

Разреши себе больше денег

<https://litres.ru/73871133>

ISBN 9785006975866

Аннотация

Эта мини-книга — сборник специальных вопросов, которые помогут вам выйти за пределы привычных мыслей и ограничений. Вопросы, которые расширяют восприятие, помогают увидеть новые возможности и изменить угол зрения на тему денег. Серия мини-книг «Разрешить себе больше» — это не просто про то, как осознать и понять себя, а как позволить себе создавать жизнь, которая больше, лучше, счастливее и интереснее, чем все, что было у вас до этого.

Содержание

Введение	5
Тайная сила вопросов	7
Как работать с вопросами	9
Блок 1. День и честность с собой	11
Блок 2. Вторичные выгоды нехватки денег	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Разреши себе больше денег

Анна Дегтярева

© Анна Дегтярева, 2026

ISBN 978-5-0069-7586-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разреши себе больше

Вопросы, после которых всё меняется

Введение

Вопросы про деньги — это обычно не про деньги. Это про выбор, страхи, свободу, контроль и ценность себя.

Про разрешение или запрет жить так, как хочется, иметь столько, сколько хочется, владеть, обладать, управлять и т. д.

Потому что одни много работают, но мало зарабатывают. Другие зарабатывают достаточно, но не могут сохранять и приумножать.

У третьих вместе с деньгами приходят тревога, проблемы, потери.

А кто-то уже потерял веру в то, что что-то можно улучшить или изменить.

Деньги показывают отношение человека с жизнью, с самим собой, с возможностями, ресурсами, властью и желаниями.

Этот сборник вопросов не про финансовую грамотность. Он про честность, осознания, выборы, решения и позволение. Позволение себе большего.

Это ваше приглашение исследовать свои внутренние ограничения. Ведь если внешние ограничения вы можете видеть, реагировать, что-то предпринимать, то с внутренними ограничениями все не так очевидно.

Они часто остаются неосознанными, незаметно формируют решения, убеждения, выборы, потому что являются при-

вычной частью вас.

И задача этого сборника вопросов — помочь вам осознать эти внутренние запреты. Он не даст вам готовых решений, а поможет увидеть, где вы сами ограничиваете, саботируете, останавливаете себя.

Разрешить себе больше — это не просто осознать и понять себя, а позволить себе создавать жизнь, которая больше, лучше, счастливее и интереснее, чем все, что было у вас до этого.

Я приглашаю вас выйти из механизма выживания и привычных сценариев, и войти в пространство сознательного выбора, успешных решений и довольства собой и своей жизнью.

Тайная сила вопросов

Человеческий мозг устроен так, чтобы искать и находить ответы на заданные вопросы. Как только возникает вопрос — мозг начинает искать решение, вывод, смысл или взаимосвязи. Это его естественная задача.

Именно поэтому, правильные вопросы намного ценнее инструкций, рекомендаций и советов. Потому что вопрос вовлекает потенциал вашего мозга, активизирует внутренние ресурсы, создает новые идеи и открытия.

Наверняка вы сами замечали, как ответ на какой-то вопрос мог появиться в самый неожиданный момент. Ваш мозг продолжал его искать, пока не нашел. Так работает механизм правильных вопросов.

Однако, важно помнить, что далеко не каждый вопрос расширяет восприятие. Некоторые вопросы напротив, ограничивают, провоцируют тревогу, самоосуждение, привычные негативные сценарии. Они фиксируют внимание на проблеме, страхах или ограничениях.

Расширяющие осознание вопросы работают иначе:

- они не дают готового ответа, но запускают процесс самоисследования и осознания;
- они наполняют энергией — вы начинаете ощущать поток новых идей и возможностей;
- дарят ощущение внутренней свободы, силы, веры в се-

бя, чтобы сделать новый выбор и принять новое решение;
— помогают увидеть собственные ограничения, страхи, вторичные выгоды без осуждения, а через открытие нового понимания самих себя.

Правильный вопрос даст вам энергию, расширит восприятие и поможет сделать новый выбор, вместо того, чтобы застревать в привычных неэффективных сценариях.

Задавайте себе правильные вопросы и ваша жизнь действительно изменится!

Как работать с вопросами

Эти вопросы не про готовые ответы. Не нужно стараться найти правильный и самый лучший ответ. Потому что главное — не поиск ответа, а запуск процесса честности с собой, смелости заглянуть в уголки души, куда вы обычно не хотите заглядывать.

Важно отметить, что правильного ответа может и не быть. В разные периоды времени вы будете ощущать разные ответы, разную глубину осознания. И это нормально.

Наблюдайте за процессом размышления, движения внутрь себя, понимания своих мыслей, мотивов, убеждений, сопротивления.

Порой один вопрос, который вам не хочется себе задавать может поменять больше, чем сто умных книг.

Работайте с вопросами в своем темпе. Осознания можно записывать, можно просто размышлять. Можно выбирать 5 — 10 вопросов в день, или проходиться по главам.

Отмечайте вопросы, которые вызывают у вас сопротивление, раздражение, сильные эмоции, или после которых вы обнаружите, что отвлеклись на другие мысли. Это все механизм саботажа психики изменениям.

Возвращайтесь к вопросам столько раз, пока не почувствуете, что вы впитали в себя и интегрировали весь их потенциал.

Если вопрос вызывает эмоцию, поднимает чувства и энергию — он уже работает для вас и на вас.

Не ищите ответы — ищите осознание и честность. Вместо готовых решений ищите понимание самих себя. Именно через понимание и честность вам станут доступны новые выборы.

Блок 1. День и честность с собой

Что если проблема не в деньгах, а в вашей честности с собой?

Что вы доказываете себе и другим, когда говорите, что хотите больше денег, но при этом не хотите менять свою жизнь?

Что удобного и безопасного в том, чтобы не иметь много денег?

Что вы оправдываете в себе или в жизни отсутствием денег?

От чего или кого вас защищает, как вам кажется, отсутствие больших денег?

Что вы можете позволить себе не делать, пока у вас нет больших денег?

Какие решения и желания вы откладываете, избегаете, саботируете, оправдывая это отсутствием денег?

В какой сфере вашей жизни отсутствие денег — это лишь удобная причина ничего не менять?

Если завтра у вас будет много денег, какие проблемы, как вам кажется, вам придется решать? И что если это всего лишь ваша иллюзия?

Что если вы избегаете не богатства, а ответственности, привилегий, силы и влияния?

Что хорошего для вас в том, чтобы играть роль человека,

которому не везет в деньгах?

Что вы доказываете, делая вид, что стараетесь, но ничего не получается?

Кем вы отказываетесь быть, чтобы не рисковать действовать по-крупному, масштабно и смело?

Что хорошего и безопасного для вас в том, чтобы выбирать маленькие, но гарантированные деньги?

Кем вам придется стать, если вы перестанете играть роль человека, которому постоянно не хватает денег?

Что вам придется начать делать, если вы перестанете жаловаться на нехватку денег и возможностей?

Каким образом ваша текущая финансовая ситуация поддерживает ваше представление о себе?

Кем, как вам кажется, вам придется стать и быть, если вы начнете зарабатывать много? Что в этом правильного?

От каких проявлений себя вы не хотите отказываться, но которые не дают вам зарабатывать больше?

Блок 2. Вторичные выгоды нехватки денег

Что хорошего, на самом деле, для вас в текущей денежной ситуации?

Чью заботу и внимание вы получаете, когда у вас трудности с деньгами? Как дорого вам обходится это внимание и забота? Каким другим более конструктивным способом вы можете получать заботу и внимания без создания трудностей с деньгами?

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.