

18+

ДНЕВНИК ПРОРАБОТКИ
ФИНАНСОВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

ДЕНЬГИ И Я

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ДЕНЬГАМИ

Дмитрий Братчиков

Дмитрий Братчиков

**Деньги и я. Исследование
отношений с деньгами.
Практическое пособие**

«Издательские решения»

Братчиков Д. А.

Деньги и я. Исследование отношений с деньгами. Практическое пособие / Д. А. Братчиков — «Издательские решения»,

Этот дневник — не про деньги как цифры, а про твоё отношение к ним. Здесь ты увидишь свои страхи, ограничения и привычные сценарии, которые незаметно управляют финансовой жизнью. Через практики, вопросы и наблюдение ты начнёшь возвращаться к себе, менять внутреннюю опору и принимать более зрелые решения. Это не теория — это путь к реальным изменениям в ощущениях и действиях.

Содержание

Деньги и я: исследование отношений с деньгами	6
Введение	6
Дневник: Проработки финансовых ограничений	7
День 1: Осознание текущего состояния	7
День 2: Изменение убеждений	8
День 3: постановка целей	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Деньги и я. Исследование отношений с деньгами Практическое пособие

Дмитрий Александрович Братчиков

© Дмитрий Александрович Братчиков, 2026

ISBN 978-5-0069-8814-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Деньги и я: исследование отношений с деньгами

Введение

Это не книга, которую нужно просто прочитать. Это дневник, с которым важно работать.

Если ты держишь его в руках — значит, уже есть ощущение, что с деньгами что-то не так. Может, не хватает, может, есть напряжение, тревога, непонятные решения или ощущение, что ты ходишь по кругу.

И это нормально.

Дело не только в деньгах. Дело в том, как ты к ним относишься внутри.

У каждого из нас есть свои установки, убеждения и реакции, которые формировались годами. Они влияют на решения, действия и в итоге — на финансовую реальность. Часто мы даже не замечаем, как сами себя ограничиваем.

Этот дневник — пространство, где ты можешь это увидеть.

Здесь нет сложной теории. Здесь есть практики, вопросы и задания, которые помогут тебе:

разобраться в своих отношениях с деньгами

заметить ограничения

изменить внутреннее состояние

начать действовать по-другому

В приложении ты найдёшь список из более чем 300 финансовых ограничений. И среди них ты точно узнаешь часть своих.

Это не повод себя ругать. Это точка, с которой начинаются изменения.

Важно не спешить. Не пытаться сделать всё идеально. А просто идти шаг за шагом и быть честным с собой.

Этот дневник работает только в одном случае — если ты его используешь.

Начни.

■ Дневник: Проработки финансовых ограничений

■ День 1: Осознание текущего состояния

■ 1. Анализ финансовой ситуации

Что делать: Запишите свои текущие доходы, расходы и долги. Оцените свои финансовые привычки.

Как выполнить:

• Соберите данные: Найдите все документы, которые могут помочь вам понять вашу финансовую ситуацию. Это могут быть:

- Выписки из банка
- Чеки и квитанции
- Заработная плата
- Запишите доходы: В отдельном столбце запишите все источники доходов.

Например:

- Заработная плата: 50,000 рублей
- Дополнительный доход (фриланс): 10,000 рублей
- Запишите расходы: В другом столбце перечислите все ваши расходы за месяц.

Например:

- Квартира: 20,000 рублей
- Продукты: 15,000 рублей
- Транспорт: 5,000 рублей
- Запишите долги: Если у вас есть долги, также запишите их.

Например:

• Кредит в банке: 30,000 рублей

• Оцените привычки: Подумайте, где вы можете сократить расходы или улучшить свою финансовую ситуацию.

Например:

- «Я трачу слишком много на развлечения/шопинг».

■ 2. Работа с эмоциями

Что делать: Проведите 10 минут, исследуя свои чувства по поводу денег.

Как выполнить:

- Найдите тихое место: Сядьте в спокойном месте, где вас никто не побеспокоит.
- Задайте себе вопросы: Подумайте о своих чувствах к деньгам. **Например:**
- «Как я себя чувствую, когда думаю о своих долгах?»
- «Что я чувствую, когда получаю зарплату?»
- Запишите мысли: Возьмите бумагу и ручку и запишите все свои мысли и ощущения.

Например:

- «Я чувствую тревогу, когда думаю о своих расходах».
- «Мне приятно получать деньги за свою работу».

■ 3. Список ограничивающих убеждений

Что делать: Запишите все убеждения о деньгах, которые вас ограничивают.

Как выполнить:

• Подумайте о своих убеждениях: Задайте себе вопросы, чтобы выявить ограничивающие убеждения.

Например:

- «Что я слышал о деньгах в детстве?»
- «Какие мысли о деньгах мне мешают?»
- Запишите их: На бумаге напишите все убеждения, которые приходят на ум.

Примеры:

- «Деньги — это зло».

- «Я никогда не смогу заработать много денег».

(в приложении к дневнику есть список самых распространенных убеждений)

- Осознайте их: Подумайте, как эти убеждения влияют на вашу жизнь и финансовое поведение.

| 4. Визуализация изобилия

Что делать: Закройте глаза и представьте, как вы живете в изобилии.

Как выполнить:

- Сядьте удобно: Убедитесь, что вам комфортно.
- Закройте глаза и расслабьтесь: Сделайте несколько глубоких вдохов.
- Представьте свое изобилие: Вообразите свою жизнь через несколько лет, когда у вас достаточно денег. Подумайте о деталях:
 - Где вы живете?
 - Что вы делаете?
 - Как вы себя чувствуете?
 - Запишите ощущения: После визуализации запишите свои чувства.

Например:

- «Я чувствую радость и свободу».
- «Мне приятно иметь возможность путешествовать».

| 5. Аффирмации

Что делать: Создайте 5 позитивных аффирмаций о деньгах и повторяйте их каждый день.

Как выполнить:

- Придумайте аффирмации: Напишите позитивные утверждения о деньгах.

Например:

- «Я привлекаю изобилие в свою жизнь».
- «Я достоин (на) финансового успеха».
- Запишите свои аффирмации на бумаге или в заметках на телефоне.
- Повторяйте каждый день: Установите время для повторения аффирмаций, например, утром или перед сном. Говорите их вслух или про себя с уверенностью.

Следуя этим шагам, вы сможете лучше понять свои финансы и изменить свое отношение к деньгам!

| День 2: Изменение убеждений

| 1. Переписывание убеждений

Что делать: Подумайте о своих негативных мыслях о деньгах и замените их на более позитивные.

Как выполнить:

- Шаг 1: Сядьте в спокойном месте и подумайте о своих негативных убеждениях о деньгах. Например, вы можете считать, что «деньги — это зло» или «я никогда не смогу заработать достаточно».

- Шаг 2: Запишите эти мысли.

Например:

- Негативное убеждение: «Деньги — это зло».
- Шаг 3: Найдите позитивный аналог для каждой негативной мысли.

Например:

- Позитивное утверждение: «Деньги — это инструмент для создания счастья и возможностей».
- Шаг 4: Повторяйте новые утверждения каждый день. Например, утром перед зеркалом скажите: «Я использую деньги для достижения своих целей и помощи другим».

| 2. Работа с телесными ощущениями

Что делать: Осознайте, как ваше тело реагирует на негативные эмоции, связанные с деньгами.

Как выполнить:

- Шаг 1: Вспомните ситуацию, когда вы испытывали стресс или тревогу из-за денег. Например, когда вам не хватало средств на что-то важное.
- Шаг 2: Закройте глаза и вспомните эту ситуацию. Обратите внимание на ощущения в теле. Например:
 - Напряжение в плечах или животе.
- Шаг 3: Запишите свои ощущения. Например:
 - «Когда я думал о недостатке денег, у меня было напряжение в груди и животе».
- Шаг 4: Подумайте, как эти ощущения могут влиять на ваши действия и решения в будущем.

| 3. Практика благодарности

Что делать: Составьте список вещей, за которые вы благодарны в своей финансовой жизни.

Как выполнить:

- Шаг 1: Найдите время, чтобы подумать о своей финансовой жизни. Что вас радует?
- Шаг 2: Напишите список из 10 вещей. Примеры:
 - Стабильная работа.
 - Возможность позволить себе обед в ресторане.
 - Поддержка семьи в трудные времена.
- Шаг 3: Прочитайте свой список и подумайте, как каждая вещь вызывает у вас положительные эмоции. Например:
 - «Я благодарен за стабильную работу, потому что она дает мне уверенность и возможность планировать будущее».

| 4. НЛП: Упражнение на смену фокуса

Что делать: Вспомните положительный опыт с деньгами и сосредоточьтесь на своих чувствах.

Как выполнить:

- Шаг 1: Вспомните момент, когда вы получили деньги или сделали покупку, которая вас порадовала. Например, получение премии на работе.
- Шаг 2: Закройте глаза и вспомните этот момент. Как вы себя чувствовали?
- Шаг 3: Запишите свои чувства. Примеры:
 - Радость, облегчение, удовлетворение.

• Шаг 4: Повторяйте это упражнение каждый раз, когда чувствуете негативные эмоции по поводу денег. Это поможет вам сосредоточиться на положительных аспектах.

| 5. Дневник мечты

Что делать: Напишите о своих финансовых мечтах так, будто они уже сбылись.

Как выполнить:

- Шаг 1: Найдите тихое место и расслабьтесь.
- Шаг 2: Напишите о своих финансовых целях, как будто они уже достигнуты.

Например:

- «Я только что вернулся из путешествия по Европе и чувствую себя счастливым и удовлетворенным».
- Шаг 3: Опишите свои чувства и ощущения от достижения этих целей. Например:
 - «Я чувствую радость и свободу, зная, что могу позволить себе путешествовать».
- Шаг 4: Читайте свои записи регулярно, чтобы визуализировать свои желания и поддерживать позитивный настрой.

Эти упражнения помогут вам изменить негативные убеждения о деньгах и создать более позитивное отношение к ним. Начните с одного упражнения и постепенно переходите к другим.

Через время вы заметите изменения в своем восприятии финансов!

| День 3: постановка целей

1. SMART-цели: Установите 3 краткосрочные и 3 долгосрочные финансовые цели по методике SMART.

Отметьте какие чувства это у вас вызывает?

Формулирование финансовой цели по принципу SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) помогает сделать цель более четкой и достижимой. Давайте разберем пример.

| Пример финансовой цели

Цель: Накопить на отпуск.

| 1. Specific (Конкретная)

Цель должна быть четкой и ясной. Вместо «сэкономить деньги на отпуск» можно сказать:

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.