

Надежда Мечта

УРОКИ ДУШИ

долгов и кредитов

Интерактивный
челлендж по работе
с мышлением
дефицита с
медитациями и
практиками



Надежда Мечта

Уроки души долгов и кредитов

«Автор»

2026

Мечта Н.

Уроки души долгов и кредитов / Н. Мечта — «Автор», 2026

Что, если долги и кредиты возникают только потому, что наша душа сама захотела в них "поиграть" - для того, чтобы вспомнить свое настоящее я и разблокировать свой безграничный внутренний потенциал?! Автор книги, духовный психолог и творческий проводник, делится уникальным методом исцеления вашей ситуации с долгами с помощью 31-дневного челленджа по работе с мышлением дефицита. Внимание! Книга публикуется в формате ИНТЕРАКТИВНОГО ЧЕРНОВИКА. Она пишется прямо сейчас, в реальном времени. Покупая этот черновик, вы становитесь не просто читателем, а участником закрытой тест-группы. Внутри книги вас ждет ссылка на закрытый чат в ВК, где вы уже сегодня получите: авторские потоковые медитации на возврат энергии из долгов и обид, пошаговые домашние задания и практики, обратную связь от автора. Новые материалы будут дополняться каждую неделю. Все медитации и готовая книга останутся у вас навсегда. Начните челлендж прямо сейчас - и вы получите деньги от Вселенной уже в этом месяце.

© Мечта Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Практика: Энергетический Аудит	8
Прививка от новых долгов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Надежда Мечта

Уроки души долгов и кредитов

Введение

Тема работы с долгами - одна из самых табуированных тем - это как работа с зависимостями. Большинству людей страшно и больно в нее смотреть, потому что работа с долгами - это встреча с пустотой внутри себя. И эта встреча может казаться очень неприятной, дискомфортной поначалу. Поэтому чаще всего люди выбирают оставаться в позиции жертвы.

Это как сидеть возле запертой двери, за которой лежат кучи золота и бриллиантов. Подойди, возьми ключ и отпери дверь. Но люди выбирают годами сидеть возле закрытой двери, жаловаться и страдать.

Я как никто другой знаю, что такое долг. Мой опыт в этой теме начался в самом детстве, когда в 14 лет я мыла полы, чтобы хоть как-то помочь маме справиться с ее финансовыми обязательствами. Когда я стала взрослой — этот опыт только увеличился. Я знаю, каково это — платить очередной платеж по кредитке, а потом идти и снова тратить эти деньги в ноль. Я знаю, как это — возвращаться из магазина в растрепанных чувствах, потому что тебе не хватило денег на обычный йогурт для ребенка. Я знаю, каково это — набрать в кредит разных курсов, а потом не знать, как его отдавать.

А однажды в моей семье появился долг в 300 000 рублей, который я платила несколько лет только обязательными платежами, а он и не думал уменьшаться.

Только когда я подключила свои знания духовного интеллекта, мы с мужем наконец смогли закрыть этот долг за 4 месяца.

Есть такой закон: что внутри, то и снаружи. Наша внешняя жизнь - это проекция того, что мы чувствуем внутри. Пусто внутри - пусто в кошельке.

Материальный долг — это уже результат, физическое проявление нашего внутреннего дефицита, нашего ощущения **внутренней пустоты**, которое мы так безуспешно пытаемся закрыть очередными импульсивными покупками на маркетплейсах, ненужными вещами или очередными инфокурсами, которые мы никогда не сможем применить в своей жизни.

Но если хотя бы одним глазком разобраться, а что это за пустота, чего она хочет? Окажется, что пустота - это какая-то наша **незакрытая потребность**. И потребность эта чаще всего даже не в базовых вещах (у большинства из нас есть крыша над головой, еда и кое-какие вещи), а в реализации своего безграничного внутреннего потенциала.

Но идти в реализацию очень страшно. Особенно когда нас никогда не учили этому в школе. **А по закону сохранения энергии, тот потенциал, который нам дается при рождении, никуда не девается.** Он накапливается, не знает, куда себя деть, и постепенно начинает разрушать нам жизнь.

Для того, чтобы выжить, мы адаптировались и научились регулярно сливать свой потенциал с помощью... **мышления жертвы**.

Каждый день в нашей голове крутятся деструктивные мысли по двум формулам:

«Они мне **ДОЛЖНЫ**» (Обиды на мужа, маму, бывшего начальника, государство, клиентов). Это позиция Жертвы, которая уверена, что окружающий мир и люди в ней её обделили чем-либо (вниманием, любовью, деньгами или признанием).

«Я **ДОЛЖНА**» (Должна тащить нагрузку за троих, чтобы доказать, что хорошая; должна быть идеальной и спасти мир, а на свое творчество и поток забыть). Это скрытое чувство вины, которое требует наказания (в том числе в виде долгов).

И пока вы гоняете эти мысли по кругу, Вселенная вздыхает и говорит: *«Странные у тебя желания, конечно... Ну окей, как скажешь!»*. Если бы вы думали по-другому — у вас бы никогда не было проблем с деньгами!

Сейчас я покажу вам на конкретных примерах из жизни, как именно работает этот вирус долженствования. Когда я сама впервые начала вести честный дневник своих мыслей, я была

шокирована: практически в *каждом* своем внутреннем монологе я находила это жесткое, звенящее слово — **ДОЛЖНА**.

Давайте препарируем три совершенно обычных, немного забавных бытовых случая, которые я бережно достала из своего блокнота, чтобы помочь вам снять сопротивление и отыскать подобные сценарии у себя.

Пример 1.

Пример 1. *Гладила кошку, вспомнила про предыдущую хозяйку квартиры, которую мы снимали. При переезде мы всё вычистили, даже под диваном и ковры постирали, а она вся такая недовольная была, когда принимала квартиру - до сих пор как вспомню - аж бесит!* Давайте теперьотрефлексируем в дневнике этот пример: **Событие:** хозяйка квартиры была недовольной, когда принимала у нас квартиру год назад. **Что я в этот момент чувствую:** раздражение и осуждение. **Мысль:** хозяйка квартиры **ДОЛЖНА** была заметить наши усилия, похвалить и выразить сожаление, что такие хорошие квартиранты съезжают.

Пример 2.

Событие: В этот же день я с яростью вспоминала свою бывшую начальницу в клинике. Она сильно поспособствовала моему увольнению, плела манипуляции за моей спиной, а когда я забирала вещи, вместо сожалений о моем уходе дала мне четко понять: *«Незаменимых сотрудников не бывает»*. **Что я в этот момент чувствую:** Ярость, гнев, тотальное негодование. **Скрытая мысль-формула:** Моя бывшая начальница **ДОЛЖНА** была осознать свою ошибку, прийти ко мне домой, просить прощения и умолять вернуться на работу (а я бы всё равно ей отказала, хе-хе-хе!).

Пример 3. Событие: Муж позвал на прогулку в парк и даже заботливо заварил чай в термосе. Приходим, открываем, а там — обычный черный чай, который я вообще не пью. Я мгновенно взрываюсь. Мы 13 лет живем вместе, а он до сих пор не может запомнить, что я пью только травяной чай! **Что я чувствую:** Разочарование, возмущение, глубокое страдание одиночества. **Скрытая мысль-формула:** Как он мог забыть?! Я так устала от его глухой обороны в ответ на мои претензии: *«Че ты опять завелась?»*. Он **ДОЛЖЕН** был помнить про мои вкусы, а раз забыл — значит, он меня на самом деле не любит!

Посмотрите на эти примеры внимательно. Что в них общего? В каждом из них я добровольно отдала пульт управления своим состоянием другим людям. Я назначила им «долги» на тонком плане, которых они даже не знают. Хозяйка квартиры должна стать благодарной мамой, начальница — раскаявшимся агрессором, а муж — идеальным телепатом, закрывающим мою потребность в глубоком внимании.

Каждый раз, когда вы крутите в голове формулу *«Он/она/они ДОЛЖНЫ были поступить иначе»*, вы сливаете туда тонны своей чистой энергии. Вы буквально кричите в пространство: *«Я — Жертва, я завишу от их реакций!»*.

Вселенная считывает этот мощный ментальный заказ на «долг» и послушно материализует его на нашем счету. Она блокирует ваши доходы и выдает вам реальный, осязаемый кредит в банке. Чтобы ваши внутренние мысленные формулы дефицита и рабства идеально совпали с вашей финансовой реальностью.

Именно поэтому наш выход из финансового тупика начнется не с подсчета доходов и расходов, а с тотального **Энергетического Аудита** этих формул.

Практика: Энергетический Аудит

Мы не сможем сдвинуть ваши долги с мертвой точки, пока не осознаем, с какой мысли этот долг начался. Нам нужно забрать вашу энергию из обид и вернуть её туда, куда она предназначалась - в нашу реализацию. Но обо всем по порядку.

Прямо сейчас откройте свой блокнот или дневник. Вам нужно составить два честных списка.

Список 1. «Кто должен мне» (Убираем претензии)

Каждый день записывайте туда по 1-2 людей из прошлого и настоящего, на которых вы до сих пор чувствуете обиду или злость.

Формат: Имя человека — В чем, по вашему, его ментальный долг перед вами — Какое чувство это вызывает.

Пример: «Бывший начальник — ДОЛЖЕН был оценить мой вклад и заплатить нормально, а вместо этого обесценил».

Чувство: обида, несправедливость.

Затем напишите по 8-10 благодарностей этому человеку или что вас в этом человеке восхищает.

Результат: вы научитесь отдавать этому миру без ожиданий и ожидания благодарности.

Список 2. «Кому должна я» (Снимаем вину и «надо»)

Выпишите ваши внутренние удушающие правила, которые заставляют вас пахать на износ или предавать себя ради чужого одобрения.

Пример: «Я ДОЛЖНА сначала закрыть все чужие потребности, и только потом имею право на свое творчество и проекты».

Как работать: Проверьте каждое «ДОЛЖНА» на истинность и перепишите в формат: «Я больше не должна быть идеальной для всех, чтобы иметь право творить и жить. Это старое правило, оно мне больше не служит. Я выбираю себя».

Вместо «ДОЛЖНА» мы будем писать **благодарности себе** иведем **дневник ваших успехов и достижений**.

Результат: вы обретете стойкое ощущение собственной самооценности и разрешите себе принимать блага от людей и мира. Ведь когда вы сами не понимаете свою ценность - люди тоже не смогут ее понять.

Когда вы пропишете эти списки, вы увидите невероятное: объем ваших финансовых долгов с точностью до миллиметра равен объему ваших внутренних претензий к миру и вины перед самой собой.

Это будет ваше **ежедневное задание**. Благодарность — это и есть тот самый ключ от двери для взлома мышления дефицита.

В первой части этой книги мы подробнее разберем, что еще блокирует нашу способность отдавать этому миру. Пока мы держим обиды (например, на бывшую начальницу или хозяйку квартиры), мы подсознательно ОЖИДАЕМ от них компенсации. Это зажимает нашу энергию, транслируя в мир: «Я не буду светить и отдавать свои таланты просто так, сначала пусть мне вернут долги!». Из-за этого ваш выходной поток блокируется. Вот представьте, вы сами на месте Вселенной кому бы помогли: тому, кто сидит с недовольным лицом и ждет от вас манны небесной, или тому, кто вас благодарит?

Искренне благодаря человека за опыт или вытаскивая то, что вас в нем восхищает, вы аннулируете его «ментальный долг». Вы как бы говорите Вселенной: «Мне ничего ни от кого не нужно, я ни от кого не завишу». Это возвращает вам автономию. Вы начинаете отдавать в мир свои проекты, смыслы и творчество из состояния тотального изобилия — чисто, щедро и без ожиданий. А мир всегда отвечает взаимностью на чистую отдачу.

Во **второй** **частик** книги мы подробно разберем, что еще блокирует нашу способность отдавать этому миру.

Жертва, живущая в дефиците, не умеет принимать что бы то ни было. Когда мир пытается ей что-то дать (деньги, подарки, признание), внутри включается датчик вины: *«Я не заслужила, я недостойна, я теперь должна это отработать»*. Благодарность себе за успехи и шаги убирает эту вину. Она буквально расширяет вашу внутреннюю емкость. Вы легализуете мысль: *«Я ценна сама по себе, и я принимаю блага от мира просто потому, что я есть»*. Вы открываете клапан, через который деньги и возможности могут в вас входить без сопротивления.

Наконец, в **третьей** **частик** книги мы подробно разберем про то, как долги связаны с проявленностью и миссией проводника, про то, почему сейчас многих людей финансово обнуляют, а также какие качества нам нужно развивать, чтобы пройти урок с долгами и кредитами максимально быстро и экологично.

Вы готовы начать этот эксперимент вместе со мной? Переворачивайте страницу. В следующей главе вас уже ждет ссылка на аудио-медитации, которые также поспособствуют, чтобы Вселенная принесла вам деньги уже в этом месяце.

Прививка от новых долгов

Давайте сразу с корабля на бал и начнем со снятия

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.