

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ:

заметки финдиректора



НАТАЛЬЯ ИВАНОВА

Наталья Иванова

**Эмоциональный бюджет:
заметки финдиректора**

«Автор»

2026

Иванова Н.

Эмоциональный бюджет: заметки финдиректора / Н. Иванова —
«Автор», 2026

Честная история о том, как тяжёлый инсульт обнулил привычную жизнь, заставив с нуля выстраивать экономику собственной души, учиться заново ходить, чувствовать, любить и принимать себя.

© Иванова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Иванова
Эмоциональный бюджет:
заметки финдиректора

Предисловие

Давайте знакомиться. На обложке вы видите мое настоящее имя — Наталья. Однако, на страницах книги вам часто будет встречаться рубрика «Из заметок Антонины». Кто же она такая? Антонина — это имя мой псевдоним, который я когда-то выбрала в честь любимой бабушки для своего личного блога, из которого и выросла эта книга. В самые трудные моменты именно Антонина стала моим щитом и голосом. Но сегодня я готова открыто говорить с вами под своим реальным именем, потому что теперь Наталья и Антонина — это одно целое.

Я пришла в психологию много лет назад. Пришла не от скуки, а из огромного желания понять: как не повторить семейные сценарии детства? Как выстроить свой собственный путь и не сломаться?

За моими плечами большой и очень разный профессиональный опыт. Много лет я посвятила цифрам: была бухгалтером, главным бухгалтером, финансовым директором, инвестором (в том числе в криптовалюту). Мой мозг привык всё структурировать, считать и анализировать.

Но параллельно развивалась и другая моя профессиональная часть — я стала дипломированным психологом и коучем, вела психологические курсы для родителей по воспитанию детей. На этом пути я на практике поняла: когда дело касается человеческой души, отношений и жизненных кризисов, одних цифр и графиков оказывается недостаточно. Здесь нужен особый подход, объединяющий структурную логику и психологическую бережность. Этим подходом я и хочу поделиться.

Мне бы очень хотелось написать на этих первых страницах красиво: «Я всё преодолела, стою на вершине горы и сейчас научу вас, как жить». Но это было бы неправдой. И мне кажется важным быть с вами честной.

Моя реальность такова, что я сама всё ещё нахожусь в пути. После перенесённого инсульта я заново учусь уверенно стоять на ногах — и физически, и морально. Я заново учусь опираться на себя, собираю смыслы по крупицам и ищу новые формы реализации.

Как бывший финансист, раньше я умела управлять денежными капиталами и просчитывать риски. Но когда привычная жизнь рушится, тебе приходится с нуля осваивать совершенно новую экономику. Теперь моя главная валюта — это не деньги, а собственная жизненная энергия. Я на практике узнала, что такое эмоциональный бюджет.

Теперь каждое действие, каждый разговор, каждое переживание имеют свою строгую цену. Токсичное общение — это непредвиденный расход, который загоняет в минус. Обида на судьбу — это инфляция, съедающая остатки сил. А умение сказать «нет» и разрешить себе слабость — лучшая инвестиция в восстановление. В этой книге мы будем много говорить о том, как грамотно распределять этот бюджет, чтобы не уйти в эмоциональный дефолт, а шаг за шагом возвращать себе жизнь.

В книгах принято писать слова благодарности близким, и для меня это не просто дань традиции. Я хочу сказать огромное спасибо моей семье: дочери, зятю, внуку из внучке. Вы ещё встретитесь с ними на страницах этой книги, потому что именно они наполняют её живыми историями. Можно сказать, они — мои полноправные соавторы, благодаря которым эти тексты дышат жизнью.

И, конечно, моя мама. После инсульта, она полностью взяла на себя весь быт и уход за мной. Но эта помощь длится не недели и не месяцы — мы вместе проходим этот путь уже четвёртый год. С того самого дня, как я попала в больницу с инсультом,

она стала моей главной опорой. Она каждый день приезжала ко мне в палату, иногда оставаясь ночевать, ухаживала, заботилась и буквально таскала меня на себе, когда я совсем не могла ходить. Её безусловная любовь и тяжелый, ежедневный, порой незаметный труд — это та самая основа, благодаря которой я вообще смогла выжить. Только благодаря маме у меня появились силы не просто жить дальше, но и писать.

К слову, эта книга родилась не в тиши закрытого кабинета. Идея и сами её главы выросли из моего личного блога «Заметки Антонины» где я писала шаг за шагом, возвращая себе способность общаться с миром. Поэтому я хочу сказать спасибо моим первым читателям и подписчикам — тем, кто задавал вопросы, делился своей болью и опытом. Вы тоже стали соавторами этой книги, и без ваших откликов она бы не случилась. А также, хочу выразить благодарность Людмиле Липовской - создателю и руководителю школы фактурной живописи, где я обучалась и преподавателям школы за вдохновение и руководство при создании работ, представленных в этой книге.

Пусть эти страницы станут для вас уютной гостиной. Местом, где я делюсь своими профессиональными наблюдениями и личными размышлениями о кризисах, об отношениях, о поиске себя и о том, как находить точку опоры, когда кажется, что её нет.

Здесь не будет «успешного успеха» и пустых иллюзий. Только честный, бережный и глубокий разговор. Добро пожаловать!

Введение.

Синдром забытых антрисолов или в чём разница между самовыражением и самореализацией

Когда я только начала публиковать свои первые тексты в интернете, я попросила подругу- опытного практикующего психолога- прочитать мои записи, чтобы понять: не слишком ли длинно, легко ли воспринимается мысль? Она искренне удивилась: — А зачем ты вообще всё это затеяла? — Для самореализации, — ответила я. — Ну, тогда просто пиши так, как нравится лично тебе!

Её логика казалась безупречной. Но внутри сработал тревожный звоночек финансового аудитора. Я задумалась и поняла, в чем подвох. Подруга описала мне самовыражение. А я искала именно самореализацию. Между этими понятиями лежит огромная пропасть.

Самовыражение — это делать что-то исключительно для себя. Это как с удовольствием петь в душе, пока никто не слышит. Замечательный, терапевтичный процесс, но он замкнут на тебе самом. А самореализация — это когда ты выходишь петь на сцену, чтобы твоя песня отозвалась в сердцах слушателей. Мой внутренний финансовый директор формулирует это еще жестче. В экономике слово «реализация» означает, что продукт покинул склад и дошел до потребителя. Пока ваш опыт, знания и мысли заперты внутри вас — это просто ценный груз. Складские остатки.

Приставка «само-» означает лишь одно: я сама выбираю, что именно создавать. Но сам процесс невозможен без того, для кого это создается.

Лучше всего я вижу этот механизм на примере своего увлечения фактурной живописью. Сейчас писать картины — мое любимое хобби. Мне безумно нравится сам процесс: создавать фактуру пастой, подбирать цвета, водить кистью, выражать свое настроение. Это и есть чистой воды самовыражение. В такие моменты мозг щедро выдает мне дофамин — гормон радости от процесса и предвкушения.

Но дофамин — гормон короткого действия. Процесс завершен, холст высыхает. И вот тут начинается парадокс. Меня расстраивает, что мои антресоли забиты готовыми картинами. Они лежат там, как на складе, и по сути никому не нужны. Я ловлю себя на мысли, что готова отдавать их даром, лишь бы они кого-то радовали.

А вот когда я пишу картину кому-то в подарок — вдохновения и энергии у меня в разы больше. Почему? Потому что здесь включается совершенно другой уровень. Выделяются серотонин и окситоцин — гормоны связи, значимости и принадлежности.

Мой любимый психолог Альфред Адлер построил на этом целую теорию. Он говорил, что человек не может обрести гармонию вне общества. У нас есть базовая потребность — чувствовать свою принадлежность и нужность. Мы становимся по-настоящему собой только в контакте с другими людьми. Нам нужен «Другой», чтобы отразиться в нем, как в зеркале.

Именно поэтому мне так важно было начать писать. Мне не хотелось складывать свой жизненный опыт и профессиональные знания на «виртуальные антресоли». Тексты, которые вошли в эту книгу — это, по сути, картины, написанные в подарок для вас.

Ведь каждому из нас важно не просто «петь в душе», но и знать, что в зрительном зале есть тот, кто нас услышит.



Часть 1. Точка опоры.

Глава 1. Как найти точку опоры, когда кажется, что её нет.

В финансах есть понятие «идеального шторма» — момента, когда рынки рушатся, старые стратегии не работают, а прогнозы теряют смысл. В жизни иногда происходит то же самое. Рушатся планы, подводит здоровье, накрывает выгорание, и кажется, что земля уходит из-под ног.

В такие моменты мы инстинктивно ищем опору снаружи: пытаемся опереться на других людей, лихорадочно ищем новые цели или ждем гарантий от Вселенной. Но искать внешнюю опору в кризис — это как пытаться взять кредит, когда банк уже объявил о банкротстве. Ставки заоблачные, а шансов ноль.

Опора не находится снаружи. Она всегда внутри. Но как ее нащупать, если внутри сейчас только пустота и усталость? Когда штормит меня саму, я не пытаюсь бороться с волнами. Я использую три простых правила финансового выживания.

Первое — радикальное сокращение горизонта планирования. Когда нет сил, не пытайтесь планировать год, месяц или даже следующую неделю. Сократите горизонт до одного дня. А если совсем тяжело — до одного часа. Моя задача сейчас — не «построить светлое будущее», а просто закрыть операционные расходы текущего вечера: встать, заварить чай или сделать упражнения. Это микро-менеджмент выживания.

Второе — инвентаризация базовых активов. Мы часто пытаемся найти опору в мыслях, но мозг в стрессе генерирует только панику и «накручивает проценты» тревоги. Самый надежный материальный актив, который у вас есть прямо сейчас, — это ваше тело (даже если оно не совсем здорово). Если психика «в кассовом разрыве», возвращайтесь в физику. Сделайте простой «физический аудит» — практику заземления. Попробуйте прямо сейчас одновременно ощутить три точки: ступни, плотно стоящие на полу (почувствуйте вес и опору); ладонь, касающуюся любой поверхности (ткань одежды, прохладный стол, теплая кружка); и кожу головы на макушке. Когда фокус внимания распределяется на эти три точки, мозг вынужден остановить паническую «бетономешалку» мыслей. Добавьте к этому спокойный, медленный выдох — и вы почувствуете, как тело снова становится вашей крепостью. Оно держит вас, даже когда эмоции показывают отрицательный бы баланс.

Третье — право на «нулевую доходность». Мы привыкли, что должны быть эффективными, сильными и полезными. Но в момент потери опор нужно дать себе легальное право на слабость. Снизить планку ожиданий от себя до нуля. Быть «в нуле» — это не провал, это точка безубыточности. Иногда то, что вы просто прожили этот день, ни с кем не поругались и поели — это уже стопроцентный успех. Вы вышли в ноль? Значит, банкротства сегодня не будет.

Точка опоры — это не железобетонная свая, вбитая в счастливое завтра. Это ваше мужество признать: «Да, сейчас я не справляюсь. Да, мне страшно и тяжело. Но прямо сейчас я дышу, я здесь, и я беру ответственность за свой следующий маленький шаг». Когда вы перестаете бороться с тем, что опоры нет, и разрешаете себе просто зафиксировать текущий убыток — опора парадоксальным образом появляется



Из заметок Антонины: 10 месяцев у моря.

Примерно за 1,5 года до инсульта, когда рухнул крупный криптопроект, в который я инвестировала, мне захотелось просто спрятаться от всего мира. Я уехала в Сочи и прожила там десять месяцев.

Это не был отпуск в привычном понимании. Я не отдыхала и не работала, я просто жила, поставив всё на паузу. Каждый день, в любое время года и в любую погоду, я приходила к морю и просто на него смотрела. Особенно мне нравилось, когда оно было беспокойным. Я смотрела, как море волнуется, и парадоксальным образом меня это успокаивало и наполняло. Глядя на воду, я заземлялась: внешнее волнение словно забирало мою внутреннюю тревогу, и мне становилось легче дышать.

А каждое утро, пока все в доме еще спали, я выходила на террасу. Закутывалась в плед, если было прохладно, пила чай и просто наблюдала за просыпающимся миром. Это было замечательное время — время тишины.

В одно из таких утр я просто решила описать свою реальность на тот момент, и у меня сами собой родились эти строки:

Как здорово просто жить! Сидеть на террасе утром. Чаёк ароматный пить, Укутавшись в плед уютно. Как здорово просто быть Частицею мироздания! И никуда не спешить, И не иметь ожиданий. Прищурив глаза, наблюдать За солнцем в его восходе. И ничего не просить. А счастье само приходит.

Сейчас я иногда с легкой завистью вспоминаю тот период своей жизни. Тот момент, когда я позволила себе остановиться, обнулиться, ничего не ждать и просто быть. Именно там, у беспокойного моря и на утренней террасе, я нащупала ту самую точку опоры и тишины, которая позволила мне двигаться дальше.

Глава 2. Кассовый разрыв души или куда утекают наши силы.

Знакомо ли вам чувство: вроде бы и спали восемь часов, и выходные прошли, а внутри — пустота, как на банковском счете за неделю до зарплаты? В бизнесе такая ситуация называется «кассовым разрывом». А в жизни мы привыкли называть это выгоранием.

Как бывший финансовый директор, я привыкла смотреть на мир через призму цифр и балансов. И знаете, что я поняла, став психологом? Наша психика работает точно так же, как экономика предприятия. Энергия подчиняется тем же строгим законам, что и финансы.

У каждого из нас есть свой «эмоциональный бюджет». В нем, как и в любом бюджете, есть две колонки: доходы (то, что дает нам силы) и расходы (то, что эти силы забирает).

Наши доходы: здоровый сон, чашка кофе в тишине, любимая работа, дающая реализацию и драйв, хобби, объятия, поддержка близких, прогулка на свежем воздухе, медитация, время наедине с собой. Всё то, что вас наполняет.

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.