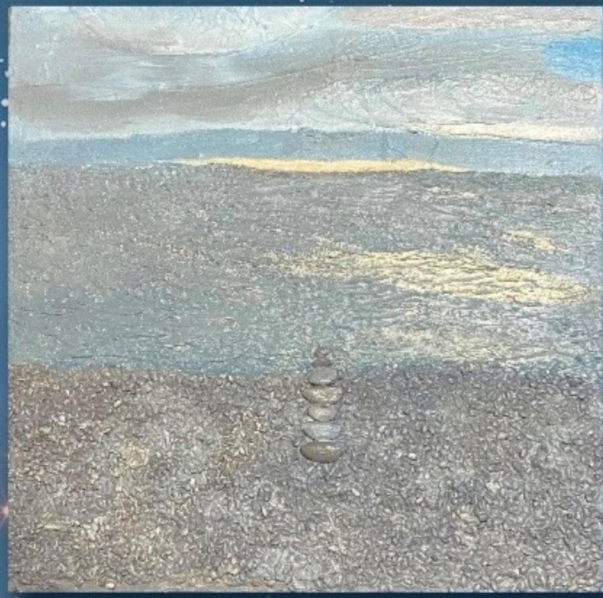
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ:

заметки финдиректора



НАТАЛЬЯ ИВАНОВА

Наталья Иванова

Эмоциональный бюджет: заметки финдиректора

https://litres.ru/74631342
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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 пси-

хологом 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, каж-

дое 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 тя-

желый, 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 забитых антрисолей 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, по-

ка 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 ко-

го-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 при-

выкли, 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 неспокойным. 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 неспокойного 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.