АЛЕКС КОРН

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА

Как хакнуть старые денежные установки,
перес ать экономить на себе
и разрешить себе зарабатывать

Алекс Корн

Синдром дефицита. Как хакнуть старые денежные установки, перестать экономить на себе и разрешить себе зарабатывать

https://litres.ru/74659113
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему умные, талантливые и трудолюбивые люди годами живут от зарплаты до зарплаты, боятся назвать высокую цену за свои услуги и испытывают жгучее чувство вины, покупая себе что-то дороже чашки кофе? Дело не в кризисе на рынке и не в отсутствии тайм-менеджмента. Дело в «синдроме дефицита» — глубокой ментальной прошивке, которая заставляет нас бесконечно экономить на себе и блокировать собственный финансовый рост.

Новый бестселлер от автора книги «Эффект баланса» Алекса Корна — это честный и жесткий разбор наших скрытых денежных страхов и установок. Без эзотерики, «карм богатства» и «дыхания маткой» автор объясняет психологию бедности на уровне работы

мозга и дает конкретные инструменты для перехода к психологии изобилия.

Из книги вы узнаете:

Как обнаружить у себя родовые и социальные денежные блоки;

Почему экономия на себе буквально перекрывает вам новые источники дохода;

Как перестроить мышление, чтобы начать видеть финансовые возможности там, где другие видят тупик.

Содержание

Дисклеймер (Отказ от ответственности) 5
ВВЕДЕНИЕ. Главная ментальная ловушка, которая стоит между вами и вашими деньгами 7
ГЛАВА 1. Родовые и социальные сценарии: Как мы копируем бедность у родителей 10
ГЛАВА 2. Нейробиология нищеты: Что происходит с мозгом в режиме выживания 15
ГЛАВА 3. Т 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Алекс Корн
Синдром дефицита. Как хакнуть старые денежные установки, перестать экономить на себе и разрешить себе зарабатывать

Дисклеймер (Отказ от ответственности)

Книга содержит информацию о личном опыте автора, результатах его исследований в области деловой психологии и носит исключительно ознакомительный, информационный и образовательный характер. Описанные в книге концепции, психологические методики и практики по трансформации мышления не являются гарантией достижения конкретных финансовых результатов, избавления от долгов или мгновенного роста доходов.

Автор и издатель не дают никаких финансовых, юридических, налоговых или инвестиционных рекомендаций. Любые действия, решения, инвестиции или изменения в профессиональной и личной жизни, предпринятые читателем на основе материалов данной книги, осуществляются им на собственный страх и риск. Автор и издатель не несут ответственности за любые виды убытков, упущенную выгоду, личные или финансовые риски читателя, возникшие прямо или косвенно в результате использования информации из этой книги.

Материалы, касающиеся психологических барьеров, страхов и «синдрома дефицита», не могут служить заменой профессиональной медицинской, психиатрической или психотерапевтической помощи. При наличии глубоких тревожных состояний, депрессии или иных клинических расстройств необходимо незамедлительно обратиться к сертифицированному специалисту.

ВВЕДЕНИЕ. Главная ментальная ловушка, которая стоит между вами и вашими деньгами

Давайте начнем с одного простого, но очень неудобного эксперимента. Вспомните чувство, которое возникает у вас внутри, когда вы заходите в дорогой ресторан или бутик. Или когда вы смотрите на вещь, о которой давно мечтаете, но ценник на ней заставляет ваше сердце сжаться. Что это за мысль?

В 90% случаев это тихий, противный шепот в голове: *«Это слишком дорого для меня. Я не могу себе это позволить. Лучше сэкономить. Куплю что-нибудь попроще»*.

Знакомо? А теперь посмотрите на это с точки зрения биологии и работы мозга. Каждый раз, когда вы выбираете самый дешевый кофе вместо того, который действительно хотите, каждый раз, когда вы откладываете покупку хорошей одежды «до лучших времен» и донашиваете старую, в ваш мозг поступает мощный сигнал: **«Мы в опасности. Ресурсов мало. Нам не хватает. Нужно затянуть пояса»**.

Добро пожаловать в **«Синдром дефицита»**— главную ментальную прошивку, которая блокирует финансовый взлет миллионов умнейших, талантливых и трудолюбивых людей.

Большинство из нас выросли в культуре, где экономия возведена в абсолютный культ, а разговоры о больших деньгах до сих пор считаются чем-то стыдным, грязным или опасным. Нам с детства вбивали в голову деструктивные установки: *«Деньги достаются только каторжным трудом», «Честным путем много не заработать», «Не жили богато, нечего и начинать», «Будь скромнее»*.

И мы выросли скромными. Скромными профессионалами с копеечной зарплатой.

Ловушка синдрома дефицита заключается в том, что **невозможно прийти к богатству и изобилию через тотальную экономию и страх**. Когда фокус вашего внимания направлен исключительно на то, как *поменьше потратить*, ваш мозг физически теряет способность видеть возможности для того, как *побольше заработать*. Вы переходите в режим выживания. А в режиме выживания не создаются стартапы, не просятся прибавки к зарплате и не заключаются миллионные контракты.

Эта книга — не сборник эзотерических заклинаний. Здесь не будет «аффирмаций на богатство», «дыхания маткой», «карм бедности» и призывов отправлять запросы во Вселенную. Мы будем разговаривать на языке жесткой практической психологии, нейробиологии и поведенческой экономики.

Я написал эту книгу как прямое продолжение «Эффекта баланса». Там мы научились защищать свое время и выстра-

ивать границы. Здесь мы сделаем следующий, самый главный шаг — **мы взломаем ваш внутренний финансовый потолок**.

В этой книге вы узнаете:

Как обнаружить и навсегда стереть родовые и социальные денежные блоки, которые вы бессознательно копируете у родителей.

Почему привычка «жалеть на себя» и покупать всё самое дешевое буквально перекрывает вам новые источники дохода на уровне химии мозга.

Как перестать испытывать удушающее чувство вины при тратах на свой комфорт и удовольствия.

Как правильно перестроить свое мышление, чтобы начать называть высокую, психологически комфортную цену за свои услуги, не краснея и не заикаясь.

Хватит откладывать свою жизнь на черновик. Хватит соглашаться на крошки, когда вы способны забрать весь пирог. Пора отключить режим дефицита и перепрошить свое сознание на режим высокой стоимости.

Переворачивайте страницу. Ваша новая финансовая реальность начинается прямо здесь.

ГЛАВА 1. Родовые и социальные сценарии: Как мы копируем бедность у родителей

Вы когда-нибудь задумывались, почему, получив долгожданную премию или закрыв крупную сделку, вы вместо радости ощущаете подсознательную тревогу? Почему внутри зудит странное желание поскорее спрятать эти деньги, «отложить на черный день» или, наоборот, судорожно растратить их на кучу мелких, ненужных вещей?

Дело в том, что когда вы берете в руки деньги, ими управляете не вы. Ими управляют ваши бабушки, дедушки и родители. Наша финансовая реальность на 80% соткана из **родовых и социальных сценариев**— ментальных программ, которые мы бессознательно впитали в глубоком детстве.

Россия и страны СНГ имеют уникальный исторический бэкграунд. На протяжении всего XX века иметь большие деньги в нашей географии было смертельно опасно. Раскулачивание, сталинские репрессии, дефицит, девальвации, заморозка вкладов в 90-е годы — поколения наших предков выживали благодаря одной-единственной стратегии: **«Не высовывайся. Будь как все. Большие деньги — это кровь, тюрьма и проблемы»**.

Генетическая память — мощная штука. Поколения сме-

няются, времена меняются, но древний страх остается. Ваши родители выжили благодаря экономии и скромности. И когда вы пытаетесь стать богатым, ваша родовая система искренне пугается за вас и включает экстренное торможение.

Инсайт от Алекса Корна:

Большинство людей годами воюют с ветряными мельницами, пытаясь сменить работу или найти подработку. Но если на жестком диске вашего подсознания записана программа «Богатым быть опасно», вы будете неосознанно саботировать любой крупный заработок. Вы будете сливать важные переговоры, опаздывать на встречи с инвесторами или соглашаться на копейки, лишь бы оставаться в «безопасной» зоне бедности.

Главные словесные вирусы из детства

Вспомните, какие фразы о деньгах чаще всего звучали в вашем доме, когда вы были маленьким? Эти фразы въелись в подкорку вашего мозга и стали законами вселенной, по которым вы живете прямо сейчас.

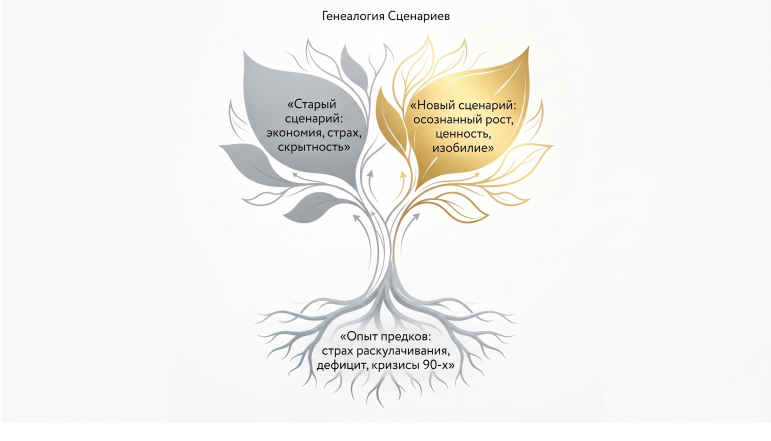
«Мы не можем себе это позволить». Эта фраза программирует мозг на вечный дефицит. Ребенок вырастает с ощущением, что мир — это бедное, голодное место, где ресурсов на всех не хватит.

«Честным трудом больших денег не заработать». Скрытый посыл: «Все богатые — воры и плохие люди. Если ты хочешь быть честным и хорошим сыном/дочерью, ты

обязан оставаться бедным».

«Деньги как вода — уходят сквозь пальцы». Установка на моментальный слив ресурсов. Получив крупную сумму, человек испытывает такой сильный стресс, что стремится избавиться от нее (потратить на ерунду), лишь бы вернуть привычное состояние «денег нет».

«Не жили богато, нечего и начинать». Страшный манифест капитуляции перед судьбой, запрещающий даже пытаться прыгнуть выше головы.



Практика: Упражнение «Инвентаризация семейных мифов»

Чтобы стереть старую программу, её нужно сначала оцифровать и перевести из зоны бессознательного страха в зону

логики. Прямо сейчас выполните простое, но глубокое письменное упражнение.

Выпишите 3 главных денежных правила вашей родительской семьи.(Например: «Нужно всегда откладывать на черный день», «Покупать вещи нужно только по акции», «Хвастаться доходами стыдно»).

Посмотрите на каждое правило и ответьте на вопрос: «Как это правило защищало моих родителей тогда?»(Вы обнаружите, что в 90-е годы или в эпоху дефицита эти правила действительно помогали им выжить).

А теперь задайте финальный вопрос: «Как это правило мешает мне зарабатывать прямо сейчас, в 2026 году?»

Осознайте: вы больше не живете в условиях тотального дефицита или перестройки. Мир изменился. Правила выживания ваших родителей — это музейные экспонаты, которые больше не работают. Напишите напротив каждого старого правила новое, современное. Например: вместо *«Нужно всегда откладывать на черный день»*напишите *«Я формирую капитал для своего комфорта, безопасности и будущих инвестиций»*.

Вы сделали первый шаг к свободе — отделили себя от страхов прошлого. В следующей главе мы разберем, как эти страхи закрепились на физическом уровне в вашей голове, и изучим нейробиологию нищеты: что происходит с мозгом, когда он слишком долго находится в режиме выживания.

ГЛАВА 2. Нейробиология нищеты: Что происходит с мозгом в режиме выживания

Когда человек годами не может пробить свой финансовый потолок, он обычно винит внешние обстоятельства: плохой рынок, нехватку связей или лень. Но настоящая причина кроется глубже — в анатомии и биохимии нашего мозга. Длительная нехватка денег или перманентный страх перед бедностью буквально перестраивают работу нашей центральной нервной системы. Психологи и нейробиологи называют это явление **«когнитивным налогом на бедность»**.

Давайте разберемся, как это устроено. За наши долгосрочные финансовые успехи, способность видеть новые возможности, креативность и стратегическое планирование отвечает самый молодой отдел мозга — **префронтальная кора**. Это ваш внутренний исполнительный директор.

Но у префронтальной коры есть древний и очень агрессивный сосед — **амигдала (миндалевидное тело)**, центр страха и выживания. Когда вы постоянно тревожитесь о деньгах, высчитываете копейки в магазине или боитесь, что вам нечем будет платить за аренду в следующем месяце, амигдала бьет в набат. В кровь выбрасывается кортизол — гормон стресса.

С точки зрения эволюции, когда активирована амигдала, организм находится в состоянии «бей или беги». Мозг считает, что на вас напал саблезубый тигр. В этот момент префронтальная кора практически полностью обесточивается. Зачем вам думать о стратегии инвестирования или запуске стартапа на три года вперед, если вам нужно «выжить прямо сейчас»?

Инсайт от Алекса Корна:

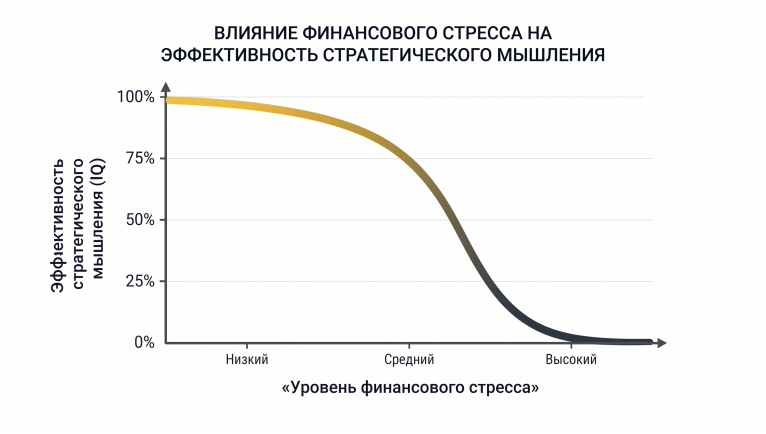
Режим дефицита делает человека глупее. Многочисленные исследования доказывают, что человек, находящийся в состоянии острого финансового стресса, временно теряет до 13 пунктов IQ. Хроническая нехватка ресурсов сужает ваше зрение до размеров замочной скважины: вы физически перестаете видеть выгодные карьерные предложения и прибыльные ниши, фокусируясь только на мелких сиюминутных задачах.

Ловушка ментальной оперативной памяти

Представьте, что ваш мозг — это мощный компьютер. Но 80% его оперативной памяти занято тяжелыми фоновыми программами: *«Где взять деньги на кредит?», «Как дотянуть до зарплаты?», «Почему всё так дорого?»*.

На решение реальных жизненных задач у вас остается всего 20% мощности. Именно поэтому уставший, выгоревший человек в режиме дефицита принимает худшие финансовые решения: ввязывается в микрозаймы, покупается на сомни-

тельные быстрые схемы заработка или соглашается на заведомо каторжные условия труда.



Практика: Техника «Смена фокуса» (Взлом амигдалы)

Чтобы вернуть префронтальной коре управление вашей жизнью, нужно принудительно снизить уровень кортизола и показать амигдале, что вы в безопасности. Мы сделаем это через упражнение «Смена фокуса».

Каждый раз, когда вы ловите себя на панической мысли о нехватке денег, принудительно останавливайте этот поток и переводите задачу из плоскости выживания в плоскости математики и ценности.

Оцифруйте страх. Вместо абстрактной тревоги *«У меня закончатся деньги»* напишите точную сумму: *«Мне нужно*

заработать 15 000 рублей до 25-го числа». Точные цифры успокаивают мозг.

Переключите вопрос. Замените деструктивный вопрос *«Где мне сэкономить 500 рублей?»* на созидательный: **«Какую пользу или ценность я могу создать для рынка (клиентов, начальника, коллег) прямо сейчас, чтобы получить за это 5 000 рублей?»**.

Сделайте микро-действие. Напишите пост в соцсети о своих услугах, предложите старому клиенту новую идею, автоматизируйте мелкий процесс на работе. Как только мозг переходит от пассивной тревоги к активному созиданию ценности, химия внутри вас меняется: кортизол падает, а дофамин (гормон целей и достижений) растет.

Вы начали возвращать себе контроль над собственным разумом. Но чтобы закрепить этот успех, нам придется атаковать один из главных бастионов психологии бедности — культ тотальной экономии. В Главе 3 мы разберем, почему привычка покупать всё «подешевле» на самом деле обходится вам слишком дорого и как она блокирует ваши доходы.

ГЛАВА 3. Т

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.