

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М42

Медведева, Надежда.

М42 Богатство — это для меня: выстроить простые и эффективные привычки для увеличения денежного потока / Медведева Надежда. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (В потоке. Движение к счастью).

ISBN 978-5-04-103971-4

Неверное мышление может перечеркнуть всю жизнь человека. Заблуждения преследуют нас повсюду, в том числе и в денежных вопросах. Надежда Медведева, НЛП-тренер, психотехнолог и консультант успешных проектов, расскажет, как избавиться от лишних мыслей, перевести минус в плюс и обрести финансовую свободу.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-103971-4

© Надежда Медведева, текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

В ПОТОКЕ. ДВИЖЕНИЕ К СЧАСТЬЮ

Медведева Надежда

БОГАТСТВО – ЭТО ДЛЯ МЕНЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Н. Петухова*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Соцко*
Художественный редактор *В. Брагина*
Верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Снеговая, Л. Юсупова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
JustDOne, Arelix, Crocolot / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
TigerArt, hobbit / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансирование: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кінәрат, 20 қабыр, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түсірілген: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасынағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаңдарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-аң., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDCs-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өңделген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 14.09.2021.

Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ
ГОРОД

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive

eksmo

eksmolive

eksmo.ru

eksmo_live

eksmo_live

ISBN 978-5-04-103971-4



9 785041 039714 >

В электронном виде книги издательства Вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Содержание ✨

Введение	5
Как работать с книгой	8

Глава 1. Сканируем реальность

1.1. Первый шаг к переменам	12
Практика «Точка отсчета»	14
1.2. Высота денежного потолка	18
Практика «Узнай свой денежный потолок»	20
Практика-привычка «Контакт с финансовыми потоками»	23
Задание практики	25

Глава 2. Наша финансовая база

2.1. Род и деньги: какая связь?	28
Практика «Родовое дерево»	32
Практика «Энергия изобилия рода»	35
Практика «Новые отношения с деньгами»	37
2.2. Сбрасываем балласт: вину, обиду, страх	38
Практика «Снимаю вину»	43
Практика «Прошаю и прошаюсь с обидой»	45

Глава 3. Мышление — безграничные возможности

3.1. Убеждения, создающие нашу реальность	48
Практика «Найди свои убеждения»	52
Практика «Самое негативное убеждение»	54
Практика-привычка «Мышление каждого дня»	56
3.2. Мышление бедности или богатства?	59
Практика-тест «Разница в привычках мышления»	62
3.3. Богатство — это выбор	65
Практика «Выбираю быть богатой»	69

Глава 4. Состояние богатства

4.1. Сильное поле и самооценность — возможности без границ	73
Практика «Королевское Я»	78
Практика «Я — ценная!»	84

4.2. Отношение к деньгам = отношения с деньгами.....	85
Практика «Мое поле денег».....	90
Практика «Сила благодарности».....	96

Глава 5. Деньги. Женский подход

5.1. Энергия богатой женщины	101
Практика «Энергия взаимодействия»	104
Практика «Лучшая версия себя»	107
5.2. Денежное волшебство и магия успеха.....	108
Практика «Несказочные образы».....	113
Практика «Я везучая»	116

Глава 6. От мечты — к реальности. Практические шаги

6.1. Выигрышная мотивация	120
Практика «Вверх по пирамиде»	125
6.2. Пульт управления желаниями.....	130
Практика «Желание + цель = желанный результат».....	137
6.3. Запланированный «откат»	140
Практика «Договоренность между частями»	142

Глава 7. Финансовая грамотность — практика богатства

7.1. Действуй как миллионер	149
Практика «Конвертация ресурсов».....	156
Практика «Связи решают все!»	158
7.2. Заработать. Получить в дар. Обрадоваться	160
Практика «Денежная растяжка».....	165
Практика «Волшебная коробка»	166

Заключение	168
-------------------------	------------

Чек-лист.....	170
----------------------	------------

Введение ✨

У каждого на роду написано быть богатым.

Независимо от того, с каким «стартовым капиталом» мы приходим в эту жизнь, возможность достичь финансовой независимости существует.

Каждый миллион начинается с *разрешения его иметь*. Нашего честно-го внутреннего убеждения в возможности обладать всеми благами, о которых мечтаем.

Эта книга о том, как:

- вернуть себе врожденное убеждение: «Богатство и финансовая независимость — это для меня»;
- узнать свои стратегии обращения с деньгами, найти среди них устаревшие паттерны, попробовать новые варианты;
- построить легкие и эффективные привычки для увеличения денежного потока;
- совместить деловую тактику в обращении с финансами с творческим, игровым подходом;
- найти, в чем выражается именно ваш эталон богатства. Будь то белоснежная яхта на причале, путешествия по миру или возможность заниматься любимым хобби, не думая о счетах за газ.

Эта книга для тех, кто:

- достиг определенного денежного потолка и не может двинуться выше;
- пока не может выйти на желаемый уровень дохода и стать финансово независимым;
- зарабатывает достаточно много, но силы и энергия уже на исходе;
- на определенном этапе получает все, что хочет, а затем теряет, и приходится начинать с нуля;
- перепробовал различные способы увеличения дохода и «опустил руки».

Мои клиенты в большинстве своем — женщины. Этот факт плюс собственный опыт достижения финансового успеха дают мне больше примеров того, как становятся богатыми именно женщины. Поэтому часть материала целенаправленно ориентирована на женское поведение и психологию мышления.

При этом я считаю, что деньги не имеют гражданства, национальности или гендерных различий. Мужчины, у которых есть четкий запрос в денежной сфере, могут просмотреть содержание, найти соответствующий раздел и взять себе на вооружение приведенную там технику.

Чем эта книга отличается от других?

♦ Практики ♦

- Собраны и адаптированы лучшие техники экспертов в области психологии, нейролингвистического программирования (НЛП), финансового обучения и консультирования.
- Часть практик создана мной самостоятельно на основе личного опыта и обучения.
- Приведенные в книге методики регулярно проходят «тест на эффективность» в моих тренингах, семинарах и индивидуальной работе с клиентами.
- Техники направлены на:
 - активную проработку способа мышления и стратегий поведения;
 - внедрение новых полезных привычек;
 - практику успешных навыков поведения в финансовой сфере.

♦ Пошаговая работа ♦

- Работая с книгой, вы проходите определенный путь изменений. Чистите мышление, настраиваете его на разрешение жить в достатке. Без резкой ломки устоявшейся системы оставляете эффективные модели поведения.
- Постепенно вводите стандарты мышления, привычки и действия богатых и успешных людей.
- Пробуете и вырабатываете свои стратегии достижения успеха и получения богатства.

- У вас есть путеводитель — чек-лист выполняемых практик. Эта часть книги сама по себе является «рабочей тетрадью», «дневником» и «календарем событий» одновременно.

О том, как работать с книгой для получения максимального результата, — наша следующая глава.

Когда описанные здесь практики станут частью вашей жизни — крупный финансовый успех обеспечен. Вы узнаете, что деньги вас любят, ищут, находят и постоянно увеличиваются в количестве.

Почему автор может утверждать то, о чем пишет?

Я прошла все описанные здесь шаги самостоятельно. В начале 2000-х из родного Саратова переехала в Москву, где меня никто не ждал. Работала обычным менеджером по продажам, снимала квартиру. Расходы начинающей москвички съедали практически весь заработок — на десерт оставались радости большого города.

В моей жизни появилась подобная «книга», только в образе женщины, которая была примером для подражания и давала верные советы. «Это кажется нереальным, но все же попробую», — думала я и следовала ее рекомендациям.

Ипотеку на квартиру в Москве я оформила в один из обеденных перерывов.

Дальше следовал собственный бизнес по международным перевозкам, успешно развивающийся на протяжении 12 лет. Впоследствии он дал мне возможность перехода на пассивный доход и активного обучения.

Сегодня я НЛП-тренер, психотехнолог, консультант успешных проектов, мастер нейролингвистики, методолог. Веду тренинги, сопровождаю личных клиентов, передаю опыт управления и перевожу теорию в практику.

Какими бы показательными ни были мои результаты, вряд ли они существенно повлияют на ваше намерение. Для каждого из нас важен собственный опыт.

Принять за вас решение быть богатыми я не могу.

Могу собрать в одном месте опыт, знания и практики, следуя которым люди становятся финансово состоятельными.

Могу провести по страницам этой книги — помогая шаг за шагом выстраивать вашу собственную дорогу к прочной финансовой основе.

Как работать с книгой ✨

Многие из нас считают бесполезной теорию без практики и приравнивают чтение к простому получению советов. Данная книга включает такое количество практических заданий, чтобы к концу их выполнения вы получили реальные позитивные изменения в финансовой сфере. Текст некоторых глав даже меньше, чем описание задания. Настройтесь заранее именно на работу. При этом теория нужна нашему мозгу, чтобы быстрее вникнуть в суть упражнений и осознать его практическое применение.

Участники онлайн-курсов по достижению финансового успеха, которые веду я, получают результаты в течение месяца. Если вы будете работать с книгой регулярно, то перемен можно ожидать также через один-полтора месяца. Все зависит от вашей вовлеченности и скорости движения. Здесь нет ограничений по количеству упражнений, которое вы делаете за день. Вы можете сами регулировать, сколько новых привычек встроить в свою жизнь и как часто их практиковать.

Начать чтение книги можно с любой главы или темы, которая вас затронула. Чаще всего мы спешим делать то, что нам присуще, и игнорируем непривычные задания. При этом, если вы стремитесь к существенным изменениям, — начните практиковать то, что раньше не делали. Пробуйте разные стратегии и подходы к обучению и практике.

Здесь определенно есть задания, которые люди творческого склада захотят обойти стороной. Например, заполнить таблицу по выявлению имеющихся у нас ресурсов. 80% участников моих программ ее игнорируют и считают сложной. Зато те 20%, которые не просто заполняют, а уделяют заданию несколько дней, — поражаются быстрым и качественным переменам.

Приведенный пример вовсе не означает, что чем проще и легче дается практика, тем меньше от нее эффекта. Ведь у каждого своя тема, мы индивидуальны — универсального рецепта не существует. Пробуйте, двигайтесь — результаты не заставят себя ждать.

ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ

- **Большая тетрадь или листы формата А4.** Листы бумаги понадобятся для прорисовки некоторых таблиц или рисунков. Хорошо, если для работы по книге у вас будет одна большая тетрадь (блокнот). Некоторые практики потребуют письменной проработки, иногда не на один день. Имея единое рабочее пространство, легко продолжить начатую практику или пересмотреть то, что уже сделано.
- **Небольшое количество пластилина.** Он нужен для одной практики, и хорошо, если не придется ее откладывать из-за отсутствия материала.
- **Карандаши, ручки, фломастеры, стикеры.** Таким образом вы сможете максимально творчески подходить к выполнению заданий, а значит, процесс будет не только эффективным, но и интересным.

Уже в конце главы вы найдете **чек-лист** для работы по книге.

Чек-лист — это одновременно и карта продвижения, и резюме пройденных шагов, и фиксация позитивных изменений.

КАК РАБОТАТЬ С ЧЕК-ЛИСТОМ

1. Отмечайте все выполненные упражнения, а также ощущения после работы с ними.
2. Отдельно помечайте те упражнения, которые вызвали у вас неприятие. Обязательно сделайте их. И запишите в чек-листе, что было ценного и как удалось преодолеть сопротивление. Такой анализ поможет вам и дальше делать новые непривычные шаги для достижения богатства и изобилия.
3. Отмечайте то, что по какой-то причине вы выполнили не до конца, — чтобы вы знали, что к этому упражнению обязательно нужно вернуться.

4. После того как выполните все упражнения в книге — фиксируйте в соответствующих графах, какие финансовые перемены произошли в вашей жизни через месяц, 3 месяца, 6 месяцев.

◇

**Большие перемены всегда состоят
из ряда маленьких.**

◇

Конечно, можно действовать резко и решительно — новое дело, новые друзья, город, а то и страна. Но есть вероятность расшатать важные опоры нашей жизни. Даже ощутимые перемены могут происходить мягко и плавно. Я больше склонна к постепенным переходам из одного качества в другое, на порядок выше. Наша задача — не ломать привычную систему, а усовершенствовать ее. Поэтому мы оставляем успешные стратегии и добавляем новые, умножающие ваш успех и достижения.

Хороший визуальный пример: два человека идут по лесу рядом друг с другом. Один из них начинает движение в сторону с отклонением всего на 5 градусов — практически незаметно для глаз. Но когда оба пройдут километр, они уже не увидят друг друга. Незначительное изменение со временем превратилось в весьма ощутимое.

Важно начать и планомерно работать, и тогда небольшие успехи превратятся в глобальные. И настанет тот момент, когда удачные события начнут происходить «сами собой».



Глава 1



Сканируем реальность

Позитивные перемены начинаются с четкого видения текущей реальности. Часто в этом помогают кризисы или просто сложные события нашей жизни.

Неожиданно настал конец месяца, и надо делать очередной кредитный взнос.

Вдруг обанкротилось предприятие, и привычной зарплаты больше нет.

Совершенно незапланированно наступил пенсионный возраст. Единственный источник дохода — пенсия, пугающая своим размером.

Предлагаю не ждать, пока «что-то произойдет», а посмотреть на текущую картину вашей финансовой сферы жизни. Что уже достигнуто и его надо сберечь и приумножить? Где так называемые «зоны развития»? От чего лучше отказаться или что сократить?

В этой главе — минимум теории и одна интересная практика, которая поможет разложить вашу денежную реальность «по полочкам».

1.1. ПЕРВЫЙ ШАГ К ПЕРЕМЕНАМ

В России ни в школах, ни в университетах не обучают финансовой грамотности. Учат математике, физике, английскому языку и другим, конечно же, нужным дисциплинам. Но могут ли

выпускники ответить на вопрос «Как обеспечить себе финансовую подушку и достичь финансовой свободы?»? Отлично, если ребенку об этом рассказывают мама и папа. Но, к сожалению, это не те знания, которые приходят с возрастом. И потому большинство людей получают от своего окружения установки другого рода:

- если ты не отличник — хорошая зарплата не светит;
- надо быть самым умным, чтобы построить успешную карьеру;
- только если будешь много и тяжело работать, сможешь достойно зарабатывать.

И мы честно и усердно трудимся, в какой-то момент понимая, что другой «кто-то» с гораздо худшими баллами успеваемости достиг намного большего успеха. А дальше ждет пенсия, во время которой многие все так же продолжают тяжело работать, понимая, что ее ни на что не хватает. И так до момента, пока не иссякнут силы и здоровье.

А ведь жизнь может быть совсем другой. Доход может приходить легко и с удовольствием. От той деятельности, которая вам нравится. В том количестве, которого вам хочется. И для начала самое важное — ЗАХОТЕТЬ этого и ПОВЕРИТЬ в это.

————— ◆ —————

**Любое позитивное изменение
и фундамент обеспеченного будущего
закладывается СЕГОДНЯ.**

————— ◆ —————

И первое, с чего мы начинаем, — это с четкого понимания желаемого.

Среди моих учеников и клиентов часто встречаются повторяющиеся ситуации — люди недовольны тем, что имеют, желают изменений и жить «как-то» иначе. При этом представить себе новое

«как» не могут, не видят картинку желаемого будущего. Жизнь проходит в замкнутом круге — силы и энергия расходуются, изменения не наступают, неудовлетворение накапливается.

Чтобы избежать такой ошибки, любое дело стоит начинать с осознания того, чего же мы конкретно хотим. Как выглядит «точка Б», к которой мне нужно прийти? Что я хочу? Что мне нравится? Готова ли я попробовать?

Именно поэтому дальше я предлагаю вам упражнение «Точка отсчета» на основе пирамиды потребностей, которую сформулировал Роберт Дилтс¹. Она поможет вам понять, что именно вас не устраивает в вашей нынешней ситуации и какие перемены нужны для того, чтобы будущее было таким, каким вы желаете его видеть.

◆ Практика «ТОЧКА ОТСЧЕТА» ◆

Мы выполняем данную практику на основе пирамиды нейрологических уровней Роберта Дилтса.

Обратите внимание на ее начальные уровни — окружение, поведение, способности. Там нам чаще всего хочется изменений — проявленное и видимое, то, с чем соприкасаемся каждый день. Поднимаясь выше по пирамиде, мы охватываем все стороны нашего существования — до бытия и его смысла. На каждом уровне — спрашивайте и внимательно слушайте себя.

Инструмент логических уровней мы еще будем использовать для создания вашей новой желаемой реальности.

А пока — начнем с того, что **уже есть** в вашей жизни.

Вам понадобится ваша рабочая тетрадь или отдельные листы бумаги, ручка.

¹ Роберт Дилтс — тренер и консультант, активно работающий в области нейролингвистического программирования (НЛП).

Шаг первый

- Читайте вопросы к каждому уровню пирамиды и письменно отвечайте на них. Именно в процессе такой письменной практики вы сможете максимально четко сформулировать и описать то, что имеете.

