

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өңіршіл: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

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

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://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 Республикасынағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-таландарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

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

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)

Өңірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 14.09.2021.

Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. 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](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
Один клик до книги

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

# Содержание ✨

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>Как работать с книгой .....</b>	<b>8</b>

## **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 самооценочность — 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

<b>Заключение .....</b>	<b>168</b>
-------------------------	------------

<b>Чек-лист.....</b>	<b>170</b>
----------------------	------------

# 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.**

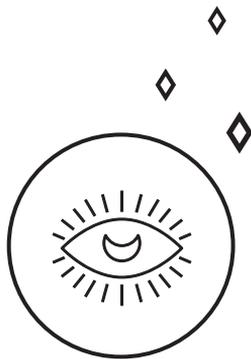
---

◇

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 приходиться 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 Дилтс<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> 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.

