

УДК 159.922
ББК 88.52
Д76

Фотография на обложке
Максима Белиловского

Друма, Елена.
Д76 Ты и деньги: как открыть денежный поток и начать жить в изобилии / Елена Друма. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Елена Друма. Путь к женскому счастью).

ISBN 978-5-04-107847-8

Елена Друма — автор бестселлера «Ты — сама себе психолог» и трансформационных курсов для женщин, практикующий гештальт-терапевт и победитель международных психологических премий.

Деньги — это не только средство для достижения целей, это еще и энергия, которой мы можем управлять. С помощью многочисленных упражнений и практик, предложенных в этой книге, ты научишься мыслить изобильно и поймешь, чего хочешь на самом деле. Перестанешь «пахать» на нелюбимой работе и найдешь дело своей мечты.

Разрешив себе «вкусную жизнь», ты расправишь крылья и станешь счастливой.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-107847-8

© Друма Е. А., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Ты всегда была для меня примером,
верила и поддерживала.
Мой успех без тебя был бы невозможен.
Бабушка, спасибо!
Эту книгу я посвящаю тебе
и... мне тебя очень не хватает.*

Моя дорогая!

Прежде чем ты углубишься в чтение, начнешь выполнять практики и притягивать изобилие, и даже прежде, чем эта книга станет настольной у тебя и твоих подруг (а я знаю, что так и будет, потому что она для этого создана), хочу дать небольшое напутствие.

Когда я только решила ее написать, то задумалась — а какой именно будет моя вторая книга? Чем она станет для той, у кого в руках окажется? Ведь про деньги написано достаточно литературы. И вот однажды, среди сотен отзывов на свою первую книгу «Ты — сама себе психолог» мне попался один, где девушка сравнивает ее с глотком свежего воздуха, дающим позитивный настрой. Она пишет, что текст хочется смаковать и проживать каждую главу, а не «проглотить» залпом. Я обрадовалась — та работа получилась именно такой, как и задумывалась.

Свою вторую книгу — на этот раз про деньги — я решила сделать похожей. Чтобы ты хотела ее прожить, обдумать и впитать, выполнить все практики не спеша. Чтобы ты читала с удовольствием, с наслаждением, под бокал игри-



стого. Ее будет сложно читать в метро или автобусе, но просто — в ванне с лепестками роз или в уютном кресле. Она как хороший сеанс спа для твоей души, когда весь мир готов ждать тебя, такую легкую и прекрасную.

Поэтому не торопись перелистывать главы — пропускай их через себя, делай пометки, пиши на страничках инсайты и эмоции, выделяй самое ценное! Эта книга — про тебя настоящую и для тебя новой.

Обнимаю тебя, моя дорогая, и предвкушаю то удовольствие, что ты получишь от чтения.

Твоя Лена Друма

Содержание

Часть I

АНАЛИЗИРУЕМ ТВОИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИВЫЧКИ

<i>Глава 1.</i> ЗАЧЕМ ТЕБЕ ДЕНЬГИ, ДЕТКА?	23
Упражнение «Распределяем деньги»	29
1. Анализируем результаты упражнения	35
2. Деньги в транзактном анализе	37
Упражнение «Твои доходы»	47
<i>Глава 2.</i> ДЕНЬГИ И ЦЕННОСТИ	49
Упражнение «390 000\$»	50
1. Вот если бы у меня был миллион!	53
2. PRO ценности	56
3. Анализируем твои траты	58
3.1 Мама, я хорошая девочка	60
3.2. Я все смогу сама	63
4. PRO баланс	65
5. PRO мух и пчел	68
<i>Глава 3.</i> ПО КАКОМУ СЦЕНАРИЮ ТЫ ТРАТИШЬ ДЕНЬГИ?	73
Упражнение «Я глазами моих денег»	74
1. Как сценарий влияет на отношения с деньгами?	76



СОДЕРЖАНИЕ

Упражнение «Денежный сценарий»	78
2. Сценарий выбора «Если-если» / «Или-или»	81
3. Сценарий «Должна» или сценарий вины	88
4. Сценарий страха	96
5. Сценарий потребителя	107
6. Сценарий жертвы или саморазрушения	110
7. Сценарий «Сизифов труд»	122
8. Сценарий баланса	125
9. Как проработать свой жизненный сценарий ..	128
Упражнение «Жизнь моей мечты»	131
 <i>Глава 4. ДЕНЬГИ И СТРАХИ. ЕСЛИ ТЕБЯ</i>	
ПОСАДИЛИ В БАНКУ	135
1. PRO мотивацию	137
Проективное упражнение «Закончи предложение»	142
2. Страх отвержения	146
3. Страх потери	149
4. Страх осуждения	152
5. Страх нового	154
6. Страх провала или страх неудачи	155
7. Страх успеха	157
8. Страх завершения	159
9. Страх мечтать	162
10. А что мне теперь с этим делать?	163
11. Денежные привычки, рожденные страхами ..	167
11.1. Либо успешная, либо неудачница	167
11.2. Успешная? Стыдно должно быть!	170
11.3. Деньги любят счет?	175
11.4. Я буду экономить!	177

*Часть II*

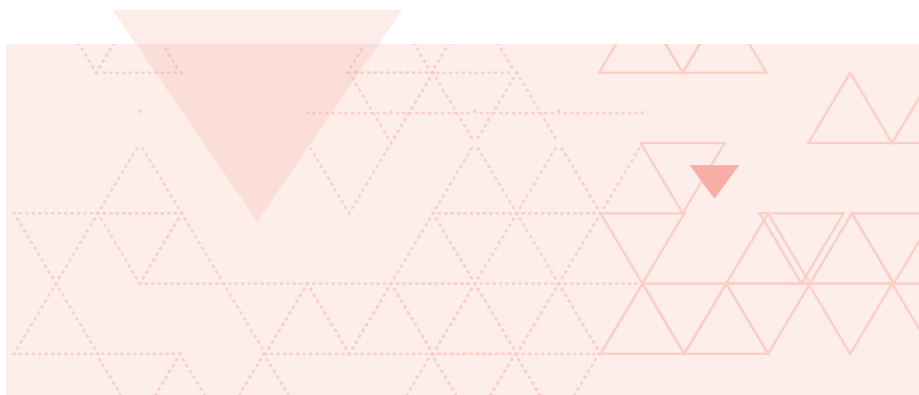
ПРИТЯГИВАЕМ НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

<i>Глава 5.</i> ДЕНЬГИ И МУЖЧИНА.....	189
1. PRO мужчин, деньги, власть и зависимость.....	193
2. PRO удобную жену	199
3. Кто в семье главный по деньгам.....	202
Упражнение «Колесо баланса отношений»	206
4. PRO семью в изобилии	210
<i>Глава 6.</i> ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	219
1. Самореализация и потребности.....	222
2. Почему не все люди могут найти себя?.....	225
3. Уровни соотношения денег и самореализации.....	228
4. В Бореньке чего-то нет... ..	230
Упражнение	234
<i>Глава 7.</i> ДЕНЬГИ И САМООЦЕНКА	
PRO МОСТЫ И ЗАБОРЫ.....	238
1. Деньги на созидание или на разрушение?	241
2. PRO любовь к себе	244
Упражнение «Наблюдающая я»	248
3. Так сколько же ты стоишь?.....	250
Упражнение «Ценностный образ себя».....	254
<i>Глава 8.</i> ДЕНЬГИ, ТЕЛО И ВНЕШНЕЕ ИЗОБИЛИЕ... ..	260
1. Зоны тела, отвечающие за денежную энергию .	261
Упражнение «Подарок телу».....	267
2. PRO изобильные привычки для нашего тела..	268
3. PRO изобилие в обстановке	270
Упражнение «Подарок жилищу»	272



СОДЕРЖАНИЕ

4. PRO хранение денег	273
<i>Глава 9.</i> ДЕНЬГИ И ПРИМЕТЫ	276
Вера в приметы и сглаз. Психологический разбор.....	278
<i>Медь</i>	291
Что изучить.....	294



Жила-была девочка. Росла она в очень-очень простой семье в городе Одесса, после школы папа возил ее на старенькой Волге на танцы, а по ночам она мечтала вырасти и стать успешной и сказочно богатой. И казалось девочке, что все ее проблемы, горести и разочарования пройдут, как только появятся деньги. В общем, своими мыслями девочка ничем не отличалась от большинства людей, уверенных, что денежные знаки способны изменить жизнь к лучшему.

Девочка выросла. Путем невероятных усилий она стала хорошо зарабатывать, но, к ее большому удивлению, жизнь стала комфортнее только на бытовом уровне — одежда стала лучше, сумки дороже, машины новее. При этом внутреннее напряжение никуда не делось, проблемы не решились, а где-то даже добавились. С деньгами она не стала чувствовать себя счастливее — вот парадокс!

Уверена, что ты, моя дорогая читательница, так же как и я когда-то, думаешь, что если твой мужчина станет больше зарабатывать, а твои дети пойдут в элитную школу, ты будешь самой счастливой женщиной на земле. Вот тебе маленький спойлер — этого не случится. Как человек, прошедший путь от убеждения, что деньги могут все, до



жизни в настоящем изобилии, я расскажу тебе про нечто большее, чем долларовые купюры. Здесь, в этой книге, говорить о деньгах мы будем всего лишь как о ресурсе, а целью нашей будет изобильная жизнь, потому что счастье — в голове.

В этой книге я не расскажу тебе, как нужно жить, как зарабатывать деньги и на что их тратить, не предложу сдавать или не сдавать недвижимость и не дам ссылку на самый надежный в мире матрас для сбережений. Зато я помогу понять, чего ты на самом деле хочешь и какими средствами готова этого добиться. Выполняя практики и вникая в теорию, ты начнешь мыслить, как человек, у которого всегда есть деньги. И они у тебя просто будут, без изнуряющих вечеров за столбиками цифр. Я помогу тебе достичь твоей цели, но только ты, моя дорогая, определяешь ее и настраиваешь курс своего навигатора. А я лишь пойду рядом с тобой.

Знаешь, тебе несказанно повезло держать эту книгу в руках, ведь в нее вложен весь мой профессиональный опыт, энергия изобилия и частичка души. Сама эта книга — как талисман, заряженный на изобилие! А еще она — про тебя. Про твои мысли и чувства, страхи и сомнения, желания и ресурсы. И вот ты стоишь передо мной. Ты пришла с определенной целью, и мы достигнем ее шаг за шагом.

В первой части книги определимся, с чем конкретно ты ко мне пришла и что у тебя есть уже здесь и сейчас. Проведем врачебный осмотр, в ходе которого выявим денежные привычки и страхи, сценарии и установки, родительские директивы и ценности. Почему же это так важно? Я объясню.

Понимаешь, каждому из нас досталось наследство от родителей. Даже если они были самыми бедными людьми на



планете Земля, то все равно кое-что передали. И нет, это не секретные золотые запасы, но кое-что посерьезнее — в тебе живут их установки, страхи и образ мышления как минимум. Смотри сама: мама дает ребенку разрешение на жизнь, и пока ты не сепарирована (то есть психологически не отделена), именно ее директивы и убеждения определяют, как ты будешь жить. Они жестко диктуют, будешь ли ты успешна или тебе на роду (читай, мамиными суждениями) написано выйти за алкоголика и жить впроголодь, будут ли у тебя водиться большие деньги или ты всегда будешь трудиться за гроши, потому что «деньги — это зло, доченька».

Глубинно детско-родительские отношения я разбирала в книге «Ты — сама себе психолог», но игнорировать их в теме финансов тоже нельзя, потому что наши родители — это истоки. Вот прямо сейчас вспомни, а лучше выпиши те фразы, которые ты слышала от родителей про деньги. «Пусть и копейки, зато честным трудом. Миллионы захотела? Ишь какая цаца, радуйся и двум тысячам! Все богатые — воруют. Хотеть денег — стыдно». И все в таком духе. Как тебе нравятся твои денежные корни?

Даже если тебе повезло и ты не слышала от родителей ничего из вышеперечисленного, никаких ограничивающих убеждений относительно денег, тебе тем более будет, что почерпнуть в этой книге. Мои курсы проходят разные люди, и среди них много тех, у кого очень высокий материальный достаток. Зачем им это? Просто они знают: всегда есть чему учиться, куда развиваться и где совершенствовать себя и свою жизнь. По этим же причинам у 90% успешных людей есть личные терапевты, коучи или наставники. Всегда есть куда расти, моя дорогая читательница.