



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Бедный по собственному  
желанию, или Почему бедность —  
это болезнь мышления ..... 8

## **Часть 1. САМОДИАГНОСТИКА**

Глава 1. Что такое финансовое здоровье  
и почему мы сами выбираем бедность.  
Первый шаг самодиагностики ..... 20

Глава 2. Главный рецепт финансового  
оздоровления. Оценка себя ..... 40

Глава 3. Откуда берется бедность  
в нашем мышлении. Тест на бедность ..... 64

Глава 4. Благородные убеждения, которые  
делают нашу жизнь безопасной, но бедной.  
Ревизия своих представлений о деньгах  
и богатстве ..... 78

Глава 5. Три психологические причины  
бедности, или Что еще ограничивает нас  
кроме убеждений ..... 98

Глава 6. Сила явных и вторичных выгод финансовой несостоятельности .....	122
Глава 7. Почему родители не виноваты в вашей бедности .....	140

## **Часть II. ЛЕЧЕНИЕ БЕДНОСТИ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ**

Глава 8. Народные средства лечения бедности .....	164
Глава 9. Экстренная помощь .....	172
Глава 10. Лекарства от бедности .....	180
Глава 11. Терапия взросления для взрослого благополучия .....	198

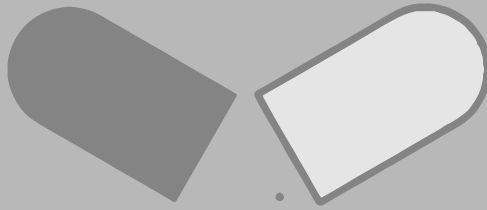
6

## **Часть III. ПРОФИЛАКТИКА И РАЗВИТИЕ ИММУНИТЕТА**

Глава 12. Формирование финансовой уверенности .....	224
Глава 13. Проявление и навык самопрезентации .....	258
Глава 14. Управление доходом через продажи .....	274

Глава 15. Работа на увеличение продаж .....	296
Для тех, кто работает в найме .....	300
Для тех, кто ведет собственный бизнес .....	316
Глава 16. Создание четкой системы финансовых действий для роста .....	334
Вместо заключения .....	346

# ВВЕДЕНИЕ



**БЕДНЫЙ  
ПО СОБСТВЕННОМУ  
ЖЕЛАНИЮ,  
ИЛИ ПОЧЕМУ  
БЕДНОСТЬ –  
ЭТО БОЛЕЗНЬ  
МЫШЛЕНИЯ**



**В**ы себя ощущаете скорее бедным или богатым? Именно такой вопрос я задала своим подписчикам. Скажу честно, результаты были для меня ожидаемы. Среди более чем 2000 человек богатыми себя посчитали лишь около 25%. Остальные же 75% причислили себя к группе «скорее бедных». Читая их истории в комментариях, я поражалась силе, мужеству и искренности этих людей. Многие из них говорили, что у них полная семья, муж, дети, достаток и они по-настоящему счастливы. Но вот богатыми, в разрезе денег, себя не считают. Но почему так происходит?

Бедный человек не обязательно живет в полуразвалившемся доме с удобствами на



улице. И не всегда его зарплата едва достигает прожиточного минимума. Беден тот, кто не смог построить здоровые отношения с финансами. У кого вся зарплата в лучшем случае в ежемесячном обороте, а в худшем — сливается за три дня. Тот, кто все хотелки реализовывает с помощью кредита. Тот, у кого деньги — залог счастья.

Когда-то так было и со мной. После тотального провала, о котором я вам еще расскажу, работа пошла в гору. Заказы лились рекой, и я, словно одержимая, брала все больше и больше. Жизнь была ключом. Масштабирование, хорошая квартира, путешествия. И везде, где бы я ни была, в руках находился ноутбук. Я гналась за деньгами в страхе, что они когда-то закончатся, работала ради денег, жила работой. Все только ради того, чтобы увеличить обороты. А во имя чего? Вот этого как раз я не формулировала для себя. Я была больна...

Так продолжалось достаточно долго. Однажды головная боль и переутомления стали настолько сильными, что я обратилась к врачу. Ожидала, что мне пропишут какие-нибудь витаминки, чтобы я смогла дальше работать.

– Опухоль гипофиза, – такой диагноз озвучил мне врач.

Шок. Прострация. Непонимание происходящего.

– Не все потеряно, – продолжил он. – Лечение возможно. Но сперва вам надо ограничить работу и больше отдыхать. И дальше нас ждет долгий путь.

На восстановление ушло несколько лет. Болезнь мышления привела к физическому недугу – и настолько серьезному, что пришлось менять весь распорядок жизни. Вынужденно и резко из трудоголика я превратилась в человека, которого описывает Тимоти Феррис<sup>1</sup>. Конечно, работала я не четыре часа в неделю, но не больше трех-четырех часов в день. И часто брала выходные.

Разумеется, это сказалось на бизнесе. Правда, положительно. Пришлось разработать систему, благодаря которой дело процветало без моего личного участия. Процессы оптими-

---

<sup>1</sup> Тимоти Феррис – писатель, автор книги «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе “от звонка до звонка”, жить где угодно и богатеть».

зировались, ну а я — выздоровела. И физически, и ментально. Бедность забрала мои силы, но я смогла ее побороть.

Это только часть моей истории — часть того самого пути финансового оздоровления, который мне пришлось пройти самой и который я прошла очень успешно.

Я превратилась из девушки, которая родилась и прожила 18 лет в небольшом городке России, в предпринимателя и бизнес-консультанта. У меня написана диссертация по стратегическому менеджменту, дипломы бакалавриата и магистратуры с отличием, и я даже получила дополнительное образование по психологии на базе высшего.

Больше восьми лет я консультирую предпринимателей, выводя их на новый уровень дохода. Я препарировала сотни бизнесов, находила «болезни» как в рабочих процессах компании, так и во внутренних — психологических и мыслительных — процессах собственников, и помогала их «вылечить».

Мой подкаст «Шире чек» в 2021 году стал лучшим по версии «Яндекса». Я преподаю и выступаю на крупных форумах с аудиторией в 5000 человек. Создатель закрытой бизнес-

конференции PODREZCONF, онлайн-академии продаж PODREZ Academy и закрытого бизнес-клуба PODREZ Community. И что еще немало-важно: я практикующий маркетолог и эксперт в области продаж с многолетним опытом.

Образование психолога я получила, когда решила разобраться, как наши мыслительные процессы влияют на жизнь в целом. Я хотела подкрепить научной теорией свой личный пройденный опыт и изыскания. Так начался мой путь исследования болезни под названием «бедность». И вот сейчас, собрав весь свой обширный опыт и кейсы моих клиентов, я решила наконец-то переложить все это в книгу. Ту самую, что вы сейчас читаете.

Я называю бедность болезнью, так как верю, что ее можно излечить. Что существуют методы, которые помогут победить этот недуг. И как любой болезни, бедности не надо стыдиться — с ней надо бороться.

Моя задача — рассказать вам о болезни, ее проявлениях и способах борьбы. Я здесь, чтобы помочь вам. Поддержать за руку, обнять, дать пинка, если потребуется.

Здесь не будет никакого осуждения и показателей превосходства — мол, Маша хорошо