

КУМИКО ЛАВ

перевод Ирины Матвеевой



**МЫСЛИТЬ
ДЕНЬГАМИ**

**КАК ПРИНИМАТЬ
НУЖНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ
РЕШЕНИЯ
И НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ
О РАСХОДАХ**

МИО

МИФ Проза

Кумико Лав

**Мыслить деньгами.
Как принимать нужные
финансовые решения и не
беспокоиться о расходах**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 658.147

ББК 65.26

Лав К.

Мыслить деньгами. Как принимать нужные финансовые решения и не беспокоиться о расходах / К. Лав — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Проза)

ISBN 978-5-00-195642-6

Простые и действенные инструменты от финансового аналитика с 10-летним опытом, которые помогут не только контролировать свои расходы, но и жить так, чтобы не беспокоиться о них. Почему деньги заканчиваются так быстро? А что, если их не хватит даже на самое необходимое? Как перестать жить от зарплаты до зарплаты, не отказывать себе в тратах и не залезать в долги? Как, наконец, накопить на мечту? Если вы искали ответы на подобные вопросы, эта книга для вас. Кумико Лав, оказавшись на краю финансовой пропасти, с огромными долгами, разработала метод, который позволил ей не только выплатить все кредиты, но и навсегда перестать беспокоиться о финансах. Простые шаги, учитывающие именно ваши и потребности, позволят вам: – выявить деструктивные убеждения, мешающие справиться с мышлением дефицита; – определить свои финансовые границы и научиться их защищать; – создать финансовый календарь, позволяющий найти деньги даже на незапланированные траты; – научиться отделять потребности от желаний; – создать план выплаты долгов и кредитов и найти источники для их погашения; – оставаться в плюсе даже при отсутствии стабильного дохода. Не оставляйте большие мечты миллионерам. Независимо от уровня дохода или остатка на карте вы заслуживаете хорошей жизни прямо сейчас. Хороший план, немного дисциплины – и ваши мечты станут реальностью. От автора Я – Кумико Лав, основательница самого популярного сайта о личных финансах The Budget Mom, создательница метода «Бюджет по зарплате» и аккредитованный финансовый консультант. Я помогаю миллионам женщин во всем мире переосмыслить отношения с деньгами. И у меня другой подход к ним, очень мало зависящий от цифр. Разговор о деньгах – он совсем не о цифрах. Говоря о финансах, мы имеем в виду

гораздо большее. Мы рассуждаем об эмоциональном здоровье. О счастье. О качестве нашей жизни. Для кого книга Для тех, кто хочет погасить кредиты и долги, привести в порядок свои финансы и начать грамотно вести бюджет. Для тех, кто стремится перестать жить от зарплаты от зарплаты и обращаться с деньгами так, чтобы они не заканчивались. На русском языке публикуется впервые.

УДК 658.147

ББК 65.26

ISBN 978-5-00-195642-6

© Лав К., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

Содержание

Введение: как начать себя уважать	7
Часть I. Начало	9
Глава 1. Рожок мороженого, изменивший мою жизнь	9
Глава 2. Тревога о деньгах не связана с деньгами	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кумико Лав
**Мыслить деньгами. Как принимать
нужные финансовые решения
и не беспокоиться о расходах**

Научный редактор Александр Исаенков

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2022 by Kumiko Love

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Всем женщинам, которые потеряли надежду свести концы с концами. Пора взяться за дело по-новому. Пойти своим путем

Введение: как начать себя уважать

Мы, женщины, постоянно обманываем себя в двух вопросах: что плохо обращаемся с деньгами и что нам нечего надеть. И пусть эта книга не поможет вам с последним – хотя фирменные джинсы точно стоят того, чтобы немного сэкономить, – но в том, чтобы поправить свои финансовые дела, с ней не сравнится никакая другая.

Нет чувству, что финансы вышли из-под контроля!

Нет стремительному росту долгов!

Нет стрессу, тревоге и постоянному беспокойству!

И главное – *больше никакого традиционного планирования бюджета!*

Традиционное планирование заведомо провально, потому что сосредоточено исключительно на цифрах. Более того, оно навязывает нам слишком много ограничений, повышает тревожность и изматывает: мы попадаем в зависимость от тех, кто «знает секрет». Несмотря на все мудреные программы, которые якобы разбивают большие концепции на конкретные пошаговые инструкции, традиционное планирование бюджета неизменно приводит к тому, что у вас опускаются руки, вы оказываетесь сбиты с толку и не уверены в том, что все делаете правильно, изо всех сил стараясь соблюдать правила, которых не понимаете. Хуже того, вам становится обидно, что вы как дите малое, вам постоянно приходится бить себя по рукам, если они тянутся потратить деньги. А когда все эти ограничения приводят к провалу, вы корите себя за недисциплинированность («Что со мной не так? Почему я никак не могу держать себя в руках?»).

Но одной дисциплины недостаточно. Вам нужны еще более строгая дисциплина... И эта книга.

Я – Кумико Лав, основательница самого популярного сайта о личных финансах [«Бюджет по зарплате»](#) и аккредитованный финансовый консультант. Я помогаю миллионам женщин во всем мире переосмыслить отношения с деньгами. И у меня другой подход к ним, очень мало зависящий от цифр. Разговор о деньгах – он совсем не о цифрах. Говоря о финансах, мы имеем в виду гораздо большее. Мы рассуждаем об эмоциональном здоровье. О счастье. О качестве нашей жизни.

Финансовое здоровье – это эмоциональное благополучие, а этому женщин не учат. Мы чувствуем себя виноватыми из-за денег, с трудом экономим их, нехотя просим, тратим, когда нам хорошо и когда плохо, не знаем, как ими распорядиться, что с ними делать, сколько их у нас и, конечно, сколько нужно. И это потому, что многие наши решения относительно денег связаны с тем, как мы относимся к себе в конкретный момент. Мы тратим из-за паники, страха, неуверенности, низкой самооценки, беспокойства, сомнений, стыда и разных сложных человеческих эмоций, которые, честно говоря, снижают качество нашей жизни. Вот о чем эта книга. Независимо от уровня вашего дохода или остатка на платежной карте вы заслуживаете того, чтобы жить хорошо. Вы заслуживаете того, чтобы экономить с достоинством и тратить на исполнение собственной уникальной мечты.

Вот что я называю «мои деньги – мое дело».

И речь идет о том, что вам **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нужно, а не о том, чего не следует покупать.

Не могу сосчитать, сколько женщин из тех, кто мне встречался, радикально меняют финансовые привычки, лишая себя радости. У меня разрывается сердце, когда я вижу, как люди предают себя, потому что боятся финансовых последствий, не готовы к ним или, что хуже всего, потому что кто-то сказал им, чего делать нельзя: например, когда молодая мама стыдит себя за то, что хочет сходить в кафе с друзьями, ведь «так нельзя». Когда кто-то авто-

матически считает, что не может позволить себе продолжить образование. Когда мы не покупаем свежие натуральные продукты, потому что они «для богатых».

Мы так жить не будем. Мы станем управлять своими деньгами – и, соответственно, своей жизнью – с позиции силы. Начнем с вопроса, на что вам нужны деньги. Как они должны послужить вам? Как сделать так, чтобы планирование бюджета стало способом проявить к себе уважение, а не отказывать во всем?

Если вы скажете: «Ладно, Мико, попробуй проявить уважение к моему отрицательному балансу», я пойму, это сложный момент (по крайней мере, поначалу). Но не потому, что вы плохо обращаетесь с деньгами, поверьте. А потому, что вы руководствуетесь устаревшими и ложными представлениями о деньгах и роли, которую они играют в вашей жизни.

Вот в чем дело: озабоченные денежными проблемами люди не знают сами, к чему стремятся или что действительно наполняет их жизнь, не знают, что приносит им счастье. Следовательно, они тратят деньги либо из-за подсознательной неуверенности, потребности приспособиться или стать кем-то другим, либо поскольку понятия не имеют, что на самом деле придает ценность их жизни. Например, когда женщина делает маникюр каждую неделю – «как все», – но из-за этого у нее растет долг по кредитной карте. Или студентка покупает билет, чтобы послушать группу, которая ей не нравится, потому что все ее друзья туда идут, а на следующей неделе ей не хватает денег на книги. Такие люди не знают, что значит жить свободной полноценной жизнью, потому что еще не определили это для себя.

Пока вы не поймете, кто вы, чего хотите и как желаете прожить свою жизнь, невозможно научиться распоряжаться деньгами.

Вот этому я и собираюсь научить вас в своей книге. Я не буду навязывать жесткую систему правил, сколько можно или нельзя тратить в Starbucks: правила вам не нужны. Вместо этого я научу вас думать о деньгах иначе, чтобы вы принимали другие решения, исходя из своей уникальной ситуации – личных ценностей, эмоций, которые вами движут, конкретных потребностей. Как только вы определите эти критерии, ваш финансовый план составит практически сам собой.

Дело не в лишении, а в желании. Потому что проблема не в вас. Проблема – в стыде, чувстве вины, ожиданиях общества. А вы – решение.

Надеюсь, эта книга вселит в вас уверенность в себе, чтобы вы смогли со светлыми мыслями и открытой душой попробовать еще раз. И благодаря ей вы **засияете**.

Часть I. Начало

Глава 1. Рожок мороженого, изменивший мою жизнь

Многие пары ссорятся из-за денег, но у нас с бывшим мужем проблема была еще серьезнее: мы вообще не говорили о них.

Он отдавал мне зарплату, а я оплачивала счета. И хотя может показаться, будто мы супермудрецы, какими мы были на самом деле, непонятно. Планы? Что это? Мы просто жили сегодняшним днем, и ни один из нас не задумывался о деньгах настолько, чтобы поговорить о них.

Однако в тот день, когда я забеременела, нам наконец пришлось пристальнее взглянуть на бюджет. Потянем ли мы ребенка? Я убеждала себя, что все получится, мы найдем способы экономить. Я сама покрыла стены детской в светло-зеленый цвет краской, которую купила на распродаже. Я смотрела видео из серии «Сделай сам» на YouTube и уроки на Pinterest. Я смастерила книжные полки из старых водосточных желобов и сама нарисовала все картинки для детской маркерами на плотной бумаге. Я была полна решимости создать нечто особенное, несмотря на нехватку денег. Это было бы прекрасно, мы бы как-нибудь проскочили – как всегда.

Но потом я *родила*.

Если вы когда-нибудь смотрели в глаза новорожденному, то знаете: это переворачивает с ног на голову все ваши представления о том, что важно, а что нет. Впервые принципа «жить сегодняшним днем» оказалось мало. Стало недостаточно жить инстинктивно. Мой сын Джеймс заставил меня захотеть совершенно нового чувства стабильности, красивой, размеренной, безопасной и продуманной жизни.

В какой-то момент я решила, что мне нужен бюджет. *Настоящий*. Не хлипкий, для галочки, а такой, какой действительно помог бы нам жить и развиваться как семья.

Идея казалась разумной – сами знаете, финансовые цели и все такое, – но вдруг я поняла, что мы с мужем в разных командах. Мы наконец начали говорить о деньгах, но каждый раз это заканчивалось ссорой. У нас не было четкой цели и больших амбиций. Я перебирала разные методы составления бюджета в поисках такого, который действительно помог бы нам лучше распорядиться деньгами, – от процентного до ежемесячного и т. д., – но к концу каждого месяца, после своевременной оплаты счетов, ничего не оставалось. Это была постоянная, бесконечная борьба.

Вскоре наш долг вышел из-под контроля. У нас были одна или две кредитные карты на общую сумму 6000 долл., у меня росли студенческие кредиты и медицинские счета после серьезной аварии на мотоцикле. Но мне все же удалось добиться небольшого прогресса, воспользовавшись переводами баланса: я подала заявление в больницу о финансовых затруднениях и получила план погашения студенческих кредитов, основанный на доходах. В конце концов – набравшись сосредоточенности и дисциплины – я сумела выплатить все и была невероятно горда собой. Я не добилась всего, чего хотела, но все же справлялась. Я старалась.

А потом случился развод.

В детстве я пережила расставание родителей, и это был один из самых значимых моментов моей юности. Я помню, как страдала мама. Я видела, как в ее жизни поселился страх. Отголоски той боли я ощущала, даже повзрослев.

Поэтому, оказавшись в роли инициатора развода, я чувствовала только горечь поражения, сжавшую сердце. Ситуация невероятно осложнялась тем, что было почти невозможно найти собственное жилье при годовом доходе всего в 30 000 долл. на должности секретаря в финансовой компании. К счастью, наконец я нашла квартиру площадью 74 м². Несколько

месяцев она стояла практически пустой. Я ушла от мужа с несколькими сумками вещей, поэтому мебели у нас не было. Мне удалось купить телевизор на часть зарплаты, и мы с сыном смотрели его по вечерам, ужиная на полу в гостиной. Развод – это сложно по многим причинам, но лично по мне сильно ударило одиночество. В браке мы все делали вместе. Вместе зарабатывали, сводили концы с концами, вместе болтали и ужинали. А потом я осталась одна. Было одиноко, страшно и темно.

Однако еще больше, чем одиночество, на меня давило чувство вины. Я знала, что это решение было лучшим для нашей семьи, но понимала, что лишила сына всего привычного: заднего двора, его комнаты, игрушек, качелей. Я была в постоянной панике из-за переживаний о том, как он привыкнет к переменам, и из-за этого проблема усугублялась: я продолжала пытаться жить не своей жизнью. Я хотела сделать вид, будто все в порядке. Хотела притвориться, будто мы по-прежнему вместе и что ничего не изменилось. Я хотела дать сыну жизнь, которую он заслуживал. И из-за этого сложного эмоционального коктейля стыда, вины и страха однажды утром я проснулась, взяла выходной и, вооружившись кредиткой, заказала новенькую мебель.

Много мебели.

Мне отчаянно хотелось доказать, что я хорошая мать. Настолько отчаянно, что заодно я заказала свежий декор (больше никакой цветной бумаги и маркеров), микроволновку, кастрюли и сковороды, **все** кухонные гаджеты и кровать. Вы знаете, как дорого стоят *кровати*?

Думаю, вас не удивит, что я тут же исчерпала свой лимит. И вот тогда я пришла к грандиозному решению – начать принимать предложения кредитных карт, которые приходили по почте. Я подумала про себя: «Я смогу выплатить эту сумму за следующий год, это ерунда». В моем представлении речь шла о создании дома, где мой сын любил бы находиться, где ему было бы комфортно и безопасно, где он был бы счастлив. Но на самом деле я тратила деньги, которых у меня не было, чтобы почувствовать: моя жизнь соответствует моему же представлению о том, что такое хорошая мама.

Общий ущерб от моего «запоя хорошей мамы» вкупе с новеньким сияющим Jeep Patriot, купленным прямо перед разводом, составил более 20 000 долл. в виде долга с непосильно высокими процентами. Вскоре я обнаружила, что должна 78 000 долл. Я по-прежнему жила сегодняшним днем, принимала легкомысленные финансовые решения, которые потом анализировала как полезные.

Конечно, я никогда не думала, что поворотный момент произойдет в «Макавто».

Мы были в парке. Сын захотел мороженого. Мы сели в машину и поехали в ближайший «Макдоналдс». Я подошла к окну и сделала заказ. Никогда не забуду цену: 1,09 долл. У кассы я полезла в бумажник и достала свою дебетовую карту, но потом заколебалась: я даже не знала, есть ли у меня такая сумма на счете. Поэтому вытащила кредитку. *Я купила рожок мороженого за доллар для сына в кредит.*

И вдруг я впервые осознала все с напряженной, мучительной ясностью.

Оглянувшись на сына, счастливо облизывающего мороженое, я *разозлилась*. Правда иногда раздражает, но только она вас и спасет. В тот момент я поняла, что придется приложить очень много усилий, чтобы обеспечить сыну жизнь, которой он мог бы гордиться, где нет стыда, бедности и замкнутого круга финансового стресса, в который я нас загнала. Я хотела, чтобы он мог жить без постоянной эмоциональной борьбы, по-настоящему, или хотя бы имел возможность спокойно купить себе рожок мороженого. Я не хотела подавать ему пример нездорового поведения. Я не желала, чтобы он ощутил на себе побочные эффекты моих неудачных решений.

Кроме того, я устала постоянно думать о деньгах, никогда не зная, сколько у меня осталось на счете, напрягаться, напрягаться, напрягаться, вечно отсутствовать, находясь с ребенком, потому что мысли всегда где-то в другом месте.

Это был один из тех моментов, когда понимаешь, что у тебя больше нет выбора. Финансовый успех превратился из «было бы неплохо» в необходимость. И знаете, что я посчитала первым шагом?

Серьезно отнестись к пониманию того, что такое деньги.

Мне нужно было серьезно отнестись к их зарабатыванию, стратегическому подходу, планированию и использованию.

И мне нужен был реальный, эффективный бюджет.

Не то чтобы я не пыталась составлять его раньше. Но ни разу он не был приспособлен к жизни в реальном мире. Возможно, дело в том, что тогда мне не было известно: составить бюджет сложно не из-за бюджета, а из-за правил. Измените их – изменится результат. Мне предстояло многому научиться.

Однако я понимала: надо *что-то* делать – что угодно. Поэтому начала экспериментировать. Я отказалась от того, что, как мне казалось, должна делать, и сосредоточилась на том, что действительно было полезно... Для *меня*. Например, вместо того чтобы тратить каждый доллар на погашение долга и в течение трех лет не есть ничего, кроме риса и бобов, – типичный рецепт в мире планирования бюджета, – я решила посмотреть на свое эмоциональное расточительство объективно. Я поняла, что тратить слишком много меня заставляет низкая самооценка. Поэтому вместо того, чтобы идти в торговый центр, когда плохо, я надевала кроссовки и шла на пробежку. Мало-помалу я стала замечать, в чем делаю успехи, а что не работает в моей жизни. И постепенно родился новый личный метод составления бюджета, где самые полезные идеи, почерпнутые из традиционных подходов, объединялись в новый гибридный подход, соответствующий только моим целям, а не чьим-то еще.

К концу эксперимента у меня был не просто план, а свобода и удовлетворение.

У меня снова появилась надежда.

Большинство людей не понимают в составлении бюджета одного: что дело не в деньгах. Дело в вас. *Планирование бюджета – это замаскированное личное развитие.*

Если вы знаете, чего хотите от своих денег, прогресс произойдет – независимо от того, много их у вас или мало. Дело в том, что большинство из нас не понимают, чего на самом деле хотят от денег.

Стоя много лет назад на парковке у «Макдоналдса», я не знала, чего хочу. Я копировала и вставляла цели других людей в свою жизнь, полагая, что они вполне хороши. Потребовались годы экспериментов, самоанализа и постановка трудных вопросов, чтобы наконец понять: *возможно, я хочу чего-то иного.* Я действительно хотела иного. И мне нужно было научиться использовать деньги как инструмент для осуществления своей мечты, а не реакции на страхи.

Составляя бюджет, вы начинаете понимать себя совершенно по-новому, ведь вам придется решать, чего вы на самом деле хотите добиться с помощью денег, помимо оплаты счетов. Мне нужно было определить, как ощущается и выглядит успех в моей жизни, и научиться решать основные проблемы, вызванные неконтролируемыми расходами. И не потому, что мне отчаянно требовалось новое фирменное зеркало.

Каждый божий день я смотрела на сына, и с каждым днем моя цель становилась все яснее. Я начала планировать бюджет иначе и разработала календарь, который позволил мне взглянуть на финансы под другим углом. В конце концов я научилась использовать бюджет с нулевой базой – мы скоро поговорим об этом подробнее, – благодаря чему стала контролировать ситуацию и направлять каждый доллар на то, что важно для меня и моей жизни. Ничто не происходило спонтанно. Все было учтено.

И это сработало.

Нажмем на кнопку перемотки вперед. Теперь моя жизнь совсем не похожа на прежнюю. Я бы не поверила, если бы в тот день в «Макдоналдсе» кто-то сказал мне, что в будущем я

стану всемирно известным экспертом по личным финансам, блогером и писательницей с миллионами подписчиков со всего мира. Или что я наконец перестану думать о деньгах. Я провожу время с сыном каждый день. Я могу позволить себе отправить его в спортивный лагерь и на разные мероприятия. В прошлом году я съездила на великолепный отдых со своей мамой. А совсем недавно?

Я заплатила за наш совершенно новый дом наличными.

Это счастливая концовка («и жили они долго и счастливо») того, что я называю «бюджет по зарплате»: системы, которую я разработала, чтобы помочь другим женщинам, заблудившимся в своих финансах. Мой бизнес и сайт – не только дело и блог. Это сообщество женщин со всего мира. И мы не просто составляем бюджет – мы строим. Руководствуясь своими желаниями, распределяем финансы и возвращаем себе контроль над собственной жизнью.

Возможно, вам трудно представить жизнь, которой вы никогда не жили, жизнь без вопроса «Хватит ли мне?», нависшего дамокловым мечом. Когда не нужно бояться чрезвычайных ситуаций. Когда вы можете гордо сказать: «Я знаю, что делаю».

Но поверьте: если это смогла сделать девушка, которая когда-то была настолько бедна, что ей приходилось выбирать, заплатить за квартиру или купить еды, то сможете и вы.

Я научу вас смотреть на деньги как на двигатель, а не как на врага. Многие другие финансовые программы ошибаются, потому что фокусируются на *цифрах* и упускают из виду нечто действительно важное: вас, вашу жизнь, семью и то, что дает вам радость, счастье, уверенность и свободу. Не только финансовую, но и настоящую свободу благополучной жизни.

Жизнь важнее денег. Наличие вариантов лучше любой суммы на вашем банковском счете. Проводить время с детьми. Посвящать себя семье. Создавать незабываемые моменты. Жить без тревоги о деньгах. Доверять себе. И полностью погружаться в миллионы моментов, из которых состоит ваш день.

Составление бюджета не означает ограничения расходов – речь о расширении ваших возможностей. О качестве вашей жизни. О покое, удовольствии и радости. Об удовлетворении и о создании красивых, ярких воспоминаний – независимо от того, насколько скромнен ваш бюджет.

Речь об уверенности.

Речь о том, чтобы быть сильной.

Речь о том, чтобы оставаться верной себе.

И о том, чтобы любить себя так, как никогда раньше.

Глава 2. Тревога о деньгах не связана с деньгами

Мне было одиннадцать лет, когда мама решила развестись с отцом. Я знала, что все будет плохо.

Трах. Бах. Бум. Шмяк.

Мама быстро схватила несколько вещей, в том числе свою любимую японскую куклу, и велела нам садиться в машину. Мы бросились к дому бабушки, где забаррикадировались в ванной – тогда это казалось необходимым. Мы сидели, прижавшись друг к другу в душевой кабине, и я видела, как застыло лицо матери с телефоном у уха, когда отец, порубив топором всю мебель в нашем доме, кричал в трубку, что убьет ее.

В такие моменты формируется тревога, с которой мы столкнемся в дальнейшем, в том числе из-за финансов. Возможно, вы тоже пережили нечто подобное. Или жили либо живете в настоящей, крайней нужде – например, у вас нет крыши над головой. Независимо от масштаба травма, которую вы пережили, однозначно влияет на то, как вы смотрите на *все*, особенно на деньги. Ведь на наше отношение к ним воздействует то, *насколько мы чувствуем себя в безопасности*. Беспокойство о деньгах приходит не в ту минуту, когда мы открываем банковский счет или кредитную карту. Оно рождается, когда мы начинаем бояться.

Для меня жизнь после развода стала вечной нуждой: мама пахала на трех работах, чтобы оплачивать дополнительные кружки для меня и моей сестры. Она влезла в долги, чтобы просто вести домашнее хозяйство. За все необходимое, от школьных тетрадей до нижнего белья, мы расплачивались кредиткой. Иногда у нее не было выбора, кроме как занимать деньги у бабушки, чтобы свести концы с концами. И конечно, тревожность все глубже просачивалась в мое подсознание.

Травма усилилась.

Хотя моя мама – самая сильная и добрая женщина, которую я знаю, она все-таки человек, существо эмоциональное. И вы тоже. Независимо от того, насколько вы сильны, эмоции всегда влияют на вас. Страх и одиночество вторгаются в вашу психику. Вам кажется, что вы ведете войну в одиночку. Ничто не дается легко, создается впечатление, что вы не можете ничего контролировать. Вы постоянно ходите по натянутому канату, боретесь за свое счастье, тревожась из-за того, что вам чего-то не хватает.

Это утомительно. А истощение подрывает уверенность. Вы начинаете *ожидать*, что жизнь будет тяжелой.

Так чувствовала себя и я в начале своего финансового пути, и в какой-то момент так ощущали себя почти все женщины в моем сообществе. Я называю подобное мышление **мышлением дефицита** – постоянным ожиданием, что вам чего-то не хватит. И хотя это нормальная эмоциональная реакция на травму, она не отражает реальность. Вы можете постоянно чувствовать, что вам не хватает денег, вы не умеете зарабатывать, у вас «плохо с цифрами», но все это неправда.

Это говорит ваша травма.

ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ: ОТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРАВМЫ ДО ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Член моего интернет-сообщества Эшли всю жизнь боролась с тревогой и мышлением дефицита. Ситуация ухудшилась, когда она стала мамой: ей пришлось заботиться не только о себе, но и о четырех маленьких жизнях.

В результате она выработала новое отношение к долгу. Когда у нее появились дети, ей казалось необходимым брать больше потребительских кредитов, заводить больше кредитных

карт банков и крупных магазинов. Ее аргументация сводилась не к чему-то вроде «Так я сэкономлю деньги, потому что получу 20 %-ную скидку на первую покупку» или «Я могла бы даже внести больший минимальный платеж, если бы захотела!», а скорее к: «А вдруг детям что-то понадобится?»

Она прокручивала в голове все самое плохое, что могло произойти. Она думала, что знает корень своих проблем и низкой самооценки: лишний вес, волнения о том, хорошая ли она мать и жена. Постоянно чувствуя себя на грани катастрофы, она начала принимать лекарства от тревожности, чтобы успокоить нервы. Она стала усталой и вялой, но говорила себе, что, если будет продолжать в том же духе, все в итоге наладится.

Но лучше не становилось. Чтобы справиться с тревогой, она тянулась за едой. Уходя на работу или оставаясь на несколько минут в машине одна, она тайком бежала в кафе и покупала кофе со льдом и пончик. Она говорила себе, что ей нужно это, чтобы пережить день, а пончик просто сделает ее счастливее. По выходным дети просили «особый завтрак» в «Макдоналдсе». Она не могла отказать, опасаясь, что, если лишит их желаемого, они будут считать ее плохой матерью. Этот цикл беспокойства, еды и трат изматывал ее.

Однажды она поняла, что семья тонет в долгах. Хуже того, она знала, что вещи, на которые потратила уйму денег, были либо подарены, либо проданы, либо выброшены, поскольку загромождали дом, не имея реальной ценности. Ей стало ясно, что она покупала все это только для того, чтобы заполнить пустоту в своей жизни. Переломным моментом оказался приступ тревоги, больше похожий на сердечный. Надо было что-то менять.

Как и многие из нас, Эшли когда-то принимала все финансовые решения в состоянии паники. Ее тревоги, конечно, носили более личный характер из-за веса и материнских качеств. Она нашла мой проект, просто желая избавиться от долгов, и к концу первого месяца у нее все было отлично. Впервые в жизни у нее остались деньги после оплаты счетов. Но затем началась паника: неужели надо просто отдать их кредитору?

Эшли попыталась мыслить логически и рационально: «Со мной все будет в порядке, если я погашу свободными деньгами часть кредита: у меня по-прежнему останется доступный кредит на эту сумму на случай, если мне что-то понадобится... Но что, если кредитор снизит лимит, потому что я уменьшила свой баланс до определенного порога?!» Это подпитываемое тревогой мышление дефицита едва не помешало ей сделать первый шаг к финансово полноценной жизни. Оно не позволяло ей посмотреть на ситуацию шире.

Примерно в то же время у Эшли начались проблемы с мужем. Он – ветеран боевых действий, страдающий посттравматическим стрессовым расстройством и последствиями черепно-мозговой травмы. Чтобы справиться со стрессом, он начал употреблять алкоголь и постепенно превращался в чужого человека, которого Эшли не узнавала. Когда он начал оскорблять жену, та забеспокоилась о том, что детям не нужно оставаться в такой токсичной среде. За десять лет замужества она не могла такого представить.

Она начала строить в голове худшие сценарии. В какой-то момент она подумывала уйти от мужа и забрать детей. Именно тогда она столкнулась лицом к лицу с реальностью: плохая кредитная история и отсутствие сбережений мешали ей предпринять решительные действия при необходимости. Она не смогла бы взять ситуацию под контроль в худшем случае. Ее кредитный рейтинг был чуть больше 400¹, и у нее не имелось резервного фонда. К счастью, ей удалось получить помощь от мужа, но ее не покидала мысль: она нуждается в большей финансовой стабильности.

Просмотрев видео на моем YouTube-канале и мысленно подискутировав с собой, она наконец решила начать копить сбережения на случай чрезвычайной ситуации и взялась изучать

¹ Для США кредитный рейтинг 400 считается очень плохим и находится в красной зоне. Вероятность получения кредита крайне мала. *Прим. ред.*

метод снежного кома. Глубоко вздохнув, она стала выплачивать долги по кредиткам, начав с карт с наименьшим остатком.

Затем Эшли сделала шаг, который говорил о том, что в ее мышлении произошел серьезный сдвиг: вместо того чтобы принимать решения из чувства дефицита, она начала устанавливать ограничения на траты. Она взяла за основу конверты с деньгами – подробнее об этом чуть позже, – записывала и выделяла все свои расходы в трекере. Теперь вместо того, чтобы оплачивать каждый семейный выход в свет кредиткой, она прячет карты и ограничивает расходы наличными в конвертах. Она пользуется крупными купюрами, и потратить «всего несколько долларов» уже не так просто. Отследить расходы теперь нетрудно, ведь ее банковский счет настроен так, что ей выставляются счета, оплачиваемые переводами со сберегательного счета.

Всего за несколько месяцев Эшли восстановила контроль над финансами. Теперь она уже не тонула в конце каждого месяца, у нее оставались деньги после оплаты всех счетов. Без каких-либо изменений в доходах Эшли впервые почувствовала, что ей хватает средств. Вот так начинается переход к мышлению изобилия.

Обратите внимание, как Эшли пришла к этому. Она начала не с вопроса: «Сколько мне нужно?» – а затем расчета произвольного числа. Она спросила себя, *чего она хочет*. Она хотела быть уверенной в том, что ее дети никогда не почувствуют себя уязвленными, живя более спокойно (оказывается, режим выживания 24/7 страшно изматывает).

Как только Эшли изменила отношение к деньгам, улучшилось и ее душевное здоровье. И не только – с тех пор она расплатилась не по одной, а по *трем* кредиткам. Полностью собрала сумму на экстренный случай и теперь вносит вклад в несколько амортизационных фондов (подробнее об этом позже). Вместо того чтобы беспокоиться о том, что ей будет неспокойно без свободных денег, она на самом деле чувствует огромное облегчение. Медленно, но верно ее кредитный рейтинг растет, и это придает ей чувство собственного достоинства, которого она не испытывала очень давно.

Эшли начала свой путь с простой задачи – погасить долг. Но по пути обрела цель, свое «почему». Это ее эмоциональное здоровье, дающее возможность больше заботиться о себе и своей семье. Ее тревога всегда была связана с финансами, но пряталась за стрессовыми факторами повседневной жизни. Ей стало ясно, что более спокойное финансовое будущее принесет ей больше душевного комфорта.

Если она продолжит идти по этому пути, то, по ее ожиданиям, к концу года избавится от долгов по кредитным картам. Мало того, они с мужем впервые за много лет смогут съездить с детьми на отдых, и она надеется избавиться хотя бы от одного лекарства – если не от всех. Это ощущение свободы – когда тебе всего достаточно – лучше помогает ей чувствовать себя хорошей мамой, чем любой пончик.

ДЕЛО НЕ В ЦИФРАХ

Больше денег – это не решение; решение – более стратегический подход. Представьте: когда Эшли впервые начала выплачивать свой долг, она не стала зарабатывать ни доллара больше. Это доказывает, что вам не нужно выиграть в лотерею, чтобы наконец добиться прогресса: можно сделать это при текущем доходе, каким бы тяжелым это ни казалось (поверьте мне).

Когда люди впервые начинают составлять бюджет, они делают то, что им советуют большинство финансовых экспертов: достают калькуляторы и начинают говорить о цифрах. Они смотрят на свой долг и представляют, как им сократить расходы. Им становится плохо, когда они пересматривают список покупок. Они хотят, чтобы у них повысились доходы, – и закручивается спираль стыда.

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.