



БЕСПЛАТНЫЙ 5-ДНЕВНЫЙ МАРАФОН

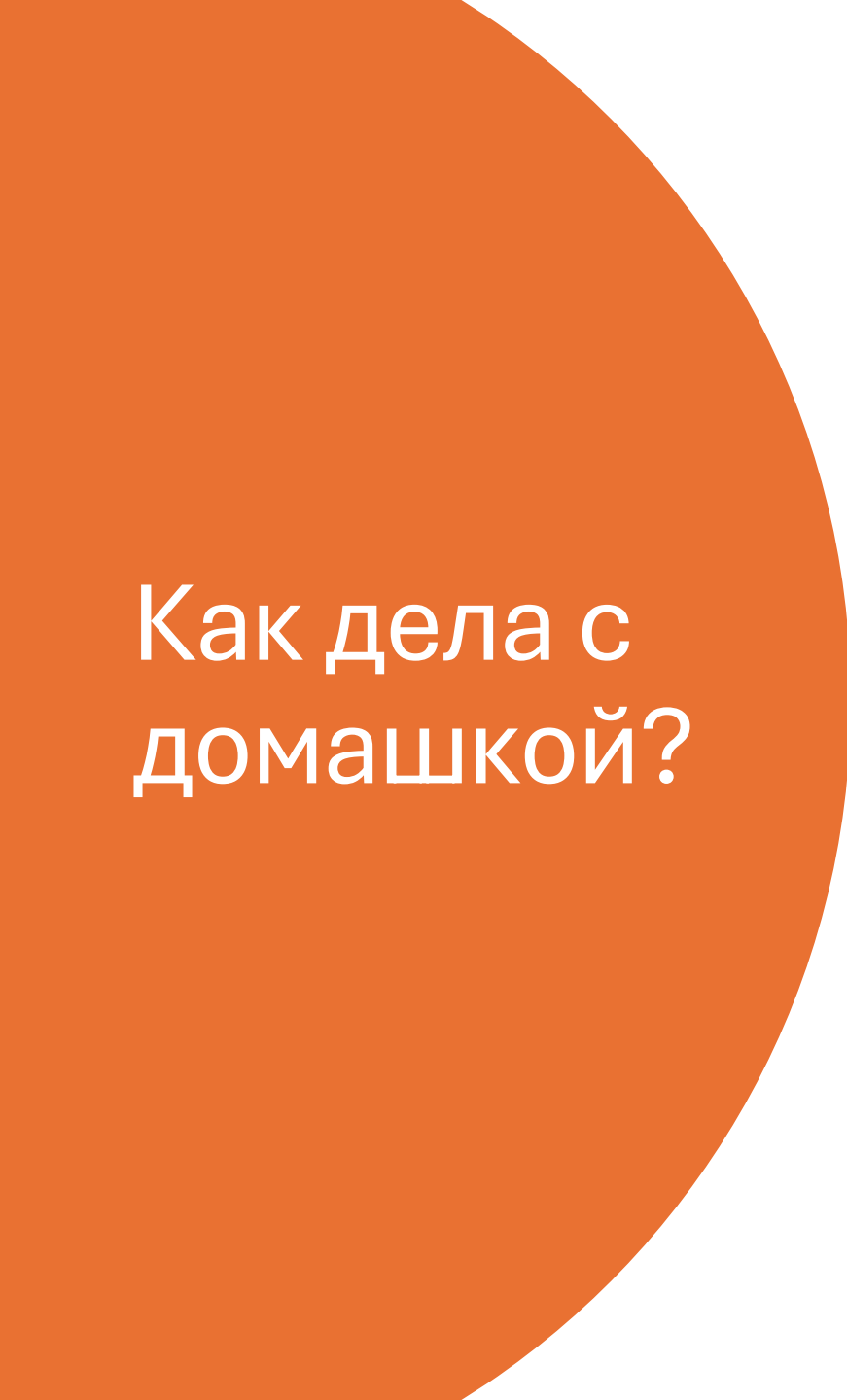
ДЕНЬГИ ПО КРУГУ

Почему деньги вроде появляются,
а потом раз — и снова надо
выкручиваться?



ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ БЕСПЛАТНО





Как дела с
домашкой?

Если вы не делаете заданий, которые я
вам даю, то **зачем вы вообще
приходите на марафон?**

Вы абсолютно ничего не получите в
результате, поэтому жду ваши домашки
хотя бы на троечку с минусом – это не так
важно. **Важно, чтобы вы начали
действовать!!!**

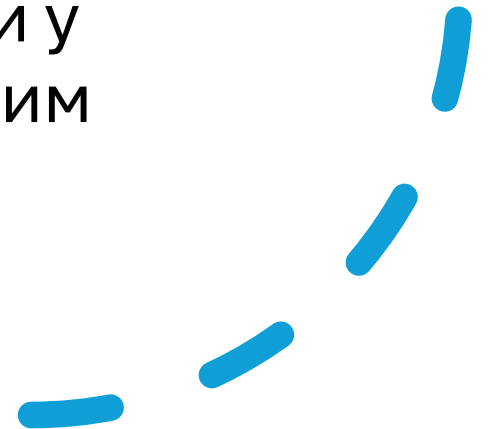


Внутренний критик и неугомонный болтун

Это неуверенность, сомнения и конфликтующие мысли, из-за которых сложно принять решение.

Он особенно проявляется в непривычных ситуациях, когда внутри одновременно звучат разные аргументы, страхи и возражения.

Внутренний критик не зависит от уровня дохода: он может включаться и у новичка, и у человека с большим опытом.



Упражнение «Диагностика»

Вспомните свои денежные ситуации

1. Сомнения перед покупкой

Когда деньги есть, но внутри включается внутренний критик:

«А могу я сейчас это купить?»

«А имею ли я право потратить деньги на себя?»

«А вдруг потом не хватит?»

2. Лёгкие и быстрые траты

Когда вы покупаете то, что хотите, даже если нужной суммы нет: берёте в долг, оформляете кредит или быстро тратите неожиданно появившиеся деньги.

Какие ситуации у вас бывают чаще?



Два денежных навыка

В денежном мышлении есть два разных навыка.

1. Умение владеть

Это способность сохранять деньги, накапливать крупные суммы и спокойно быть хозяином материальных объектов: вещей, автомобиля, недвижимости.

2. Умение пользоваться

Это способность получать удовольствие от денег и вещей: легко тратить, разрешать себе покупки и воспринимать расходы без лишнего напряжения.

Важно увидеть, какой навык у вас развит сильнее, а какой требует внимания.



Владеть и Не пользоваться

Зажиточный, но скупой.
Все деньги стремиться сохранить,
тратит по минимуму, на всем экономит.
Имущество накапливает, не использует.



Владеть и Пользоваться

И накопления есть, и умеет тратить
с удовольствием. Обладает имуществом,
хороший хозяин. Легко относится к тратам.



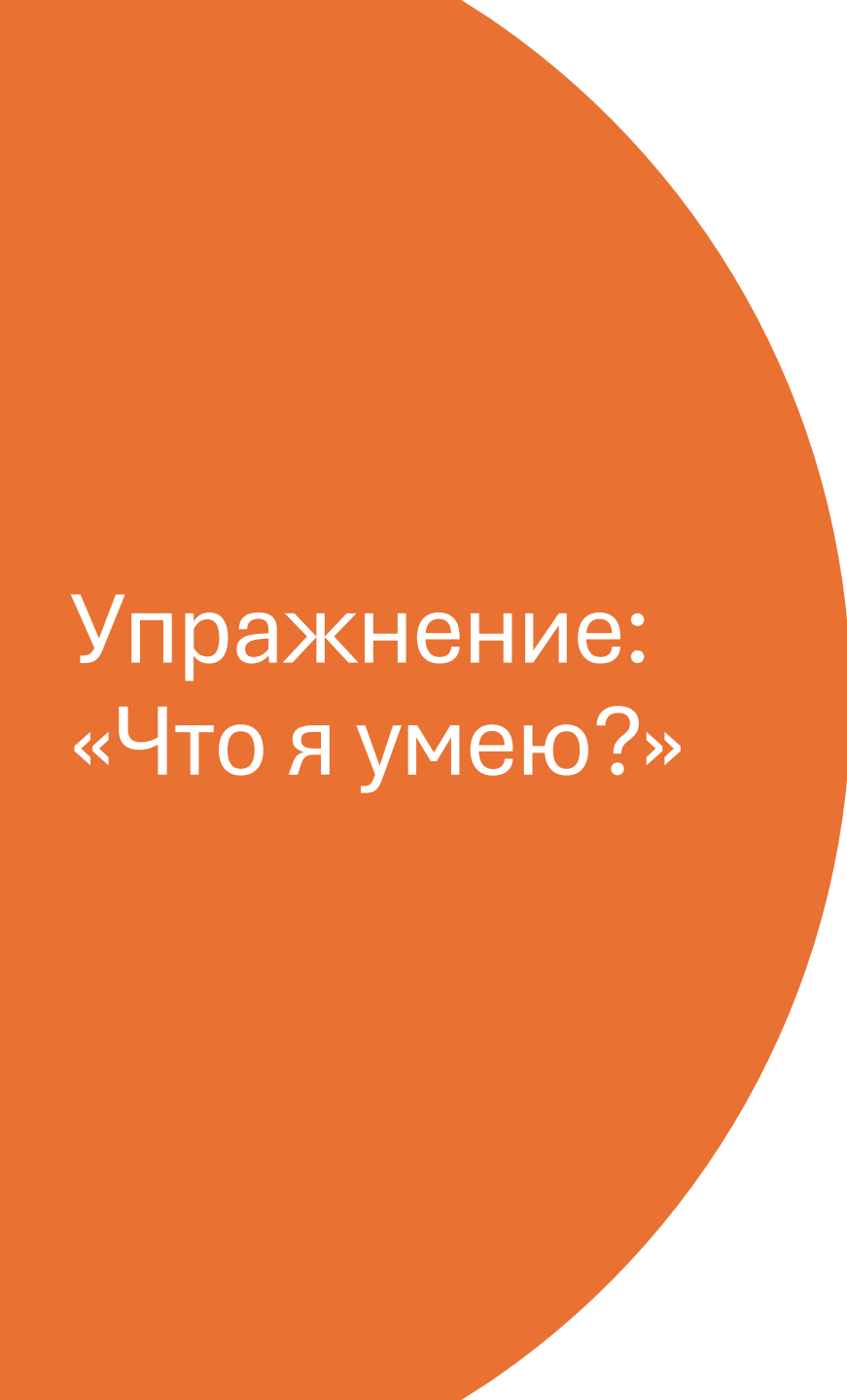
Не владеть и Не пользоваться

И денег нет, и тратить с удовольствием
не может. Не умеет быть хозяином
вещей. Часто в долгах и кредитах,
общий денежный баланс в минусе.



Не владеть и Пользоваться

Деньги не задерживаются, все что есть
сразу тратит, залезает в кредиты. Вещи
быстро ломаются или теряются. Но умеет
получать от денег удовольствие.



Упражнение: «Что я умею?»

1. Не владею и не пользуюсь

Не получается накопить деньги или создать подушку. Деньги вызывают стресс: приходится постоянно экономить, и всё равно ни на что не хватает.

2. Не владею, но пользуюсь

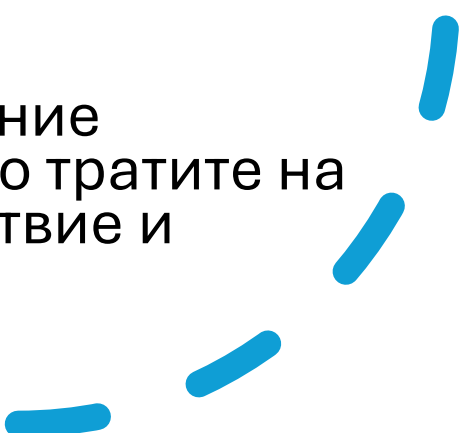
Деньги быстро уходят. Легко тратите, любите покупать лучшее, можете щедро радовать себя и других, но деньги не задерживаются.

3. Владею, но не пользуюсь

Деньги, накопления и имущество есть. Но тратить некомфортно: покупки только рациональные, без лишних расходов и удовольствия.

4. Владею и пользуюсь

Есть запас, собственность и ощущение устойчивости. При этом вы спокойно тратите на себя и близких, получаете удовольствие и остаётесь в плюсе.



Владение и Пользование



Владение

(Емкость)



Владеть — это обладать деньгами и имуществом без нервяка, в ровном, спокойном состоянии, без желания потратить.



Уровень Владения — это количество денег и материальных ценностей, которыми вы по факту владеете.



Пользование

(Пропускная способность)



Пользоваться — это тратить на себя и своих близких деньги, без нервяка, получая при этом удовольствие.



Уровень Пользования — это количество денег, которое вы спокойно и с удовольствием тратите на себя и близких.

Как посчитать свои уровни?

Два простых показателя, которые покажут вашу финансовую картину



УРОВЕНЬ ВЛАДЕНИЯ (Емкость)



1. Денежный остаток — количество денег, которое у вас остается в конце месяца (которые вы не тратите).



2. Имущественный остаток — имущество и материальные ценности, которыми вы владеете, минус кредиты и долги.



Сложите оба показателя — это и есть ваш **УРОВЕНЬ ВЛАДЕНИЯ** (емкость).



УРОВЕНЬ ПОЛЬЗОВАНИЯ (Пропускная способность)

Среднемесячный расход — сколько денег, материальных благ через вас проходит. Это деньги, которые:



вы сами тратите на себя



кто-то тратит на вас



вы тратите на других людей



Этот показатель — и есть ваш **УРОВЕНЬ ПОЛЬЗОВАНИЯ** (пропускная способность).



Чем выше оба уровня — тем больше у вас свободы, выбора и уверенности в будущем!



ПРИМЕР РАСЧЕТА УРОВНЕЙ



Анна зарабатывает **95'000 рублей** в месяц, а тратит около **70'000 рублей**.

Так как у неё ежемесячно остаётся примерно **25'000 рублей**, со временем она накопила денежную подушку **200'000 рублей**.



Три года назад Анна купила автомобиль в кредит.

Сейчас машина стоит **1'400'000 рублей**, а выплатить по кредиту осталось **650'000 рублей**.



Важно: чем выше уровень владения и сбалансированнее соотношение с уровнем пользования, тем устойчивее ваше финансовое состояние.



ДЕНЕЖНЫЙ ОСТАТОК АННЫ

накопления на счетах и наличные, которые остаются в конце месяца

200'000
рублей



ИМУЩЕСТВЕННЫЙ ОСТАТОК АННЫ

стоимость имущества – обязательства
1'400'000 (стоимость автомобиля)
– 650'000 (остаток по кредиту)

750'000
рублей



УРОВЕНЬ ВЛАДЕНИЯ

Денежный остаток + Имущественный остаток
 $200'000 + 750'000 =$

950'000
рублей



УРОВЕНЬ ПОЛЬЗОВАНИЯ

Среднемесячные расходы

70'000
рублей



ИТОГ: Уровень Владения Анны — 950'000 рублей

Уровень Пользования Анны — 70'000 рублей

Коллапсы (проблемы)

Вы часто расстраиваетесь из-за того, что жизнь идет не так, как вам хотелось.

Принимаете решения больше на предположениях, чем на фактах и цифрах.

Регулярно строите планы, которые остаются только планами.

Часто удивляетесь происходящему и задаете вопросы:

— «Как такое вообще возможно?»

— «Почему это происходит именно со мной?»

— «Я не могу в это поверить».

— «Так не должно быть».

— «За что мне это всё?».



Коллапсы Владения



Не получается накопить деньги на крупные покупки, подушку безопасности.

Как только накопления доходят до 300'000, сразу возникает необходимость что-то купить.



Что-то купил и сразу “разбил, потерял, сломалось”.

Купил телефон, и через неделю уронил, разбил экран.



Имуществом владеть можете, а деньгами нет.



Деньгами владеть можете, а имуществом нет.



Имущество есть, но находится не в порядке.

Живу в квартире, нужен ремонт, пять лет не могу сделать.



Коллапсы Пользования



Не могу, жалко тратить деньги.

Останавливаться в таком отеле — это расточительство. Можно на эти деньги месяц семью кормить дома.



Что-то купил, подарили, но не пользуюсь этим.

Купила новое платье и оно висит в шкафу. “Я еще не одевала, жду подходящего повода”.



Деньги потратил, а удовольствия не получил.

Поехал на море, в первый день обгорел, сидел потом неделю в номере, на улицу не выходил.



На себя трачу легко, а на близких жалко.

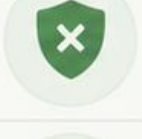


На близких трачу легко, а на себя жалко.



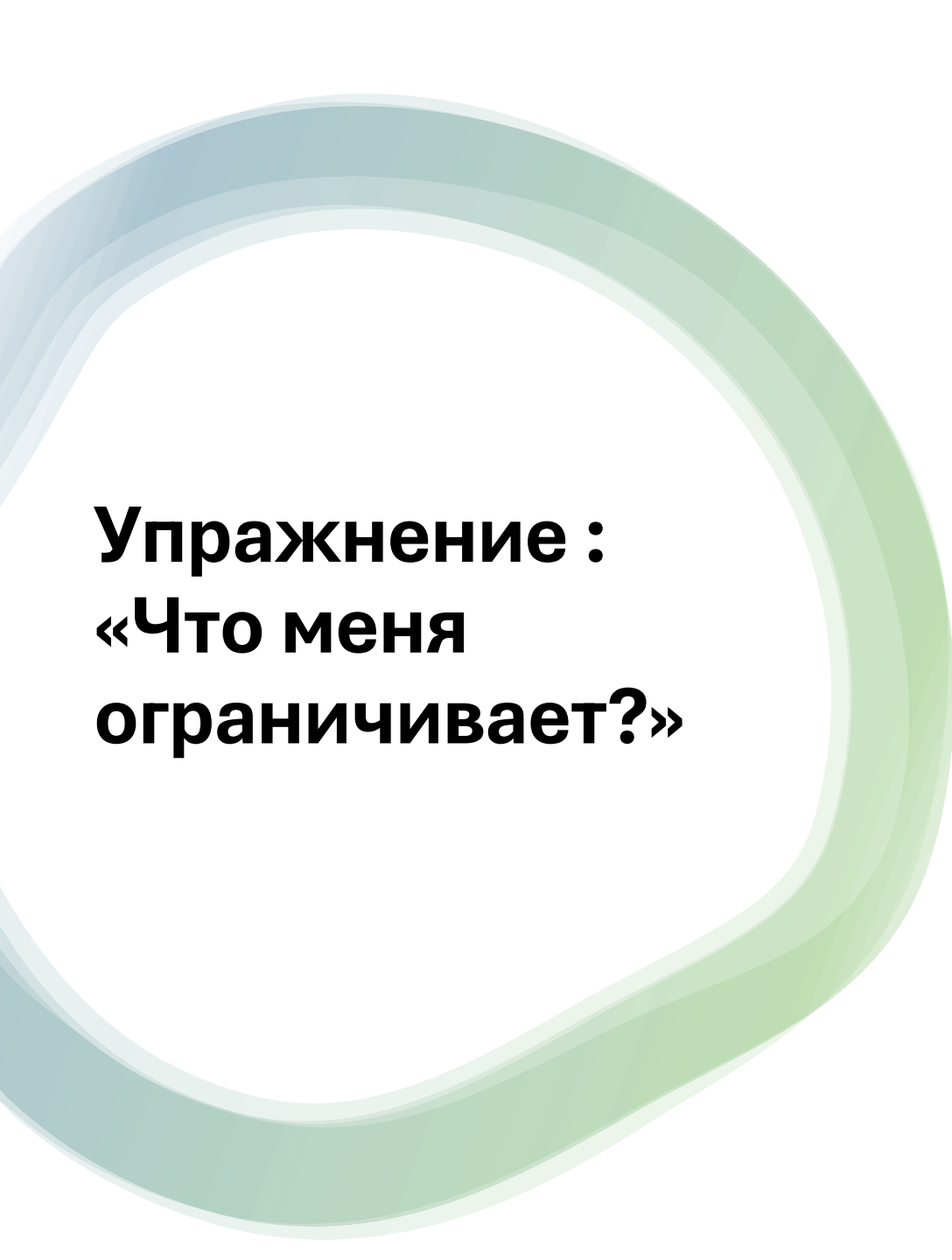
Картой плачу легко, наличку отдавать жалко.

Ребенок и Родитель

 Ребенок	 Родитель
 Спонтанно, непосредственно, иррационально	 Рационально, планово
 Причина действий: хочу, интересно, любопытно	 Причина действий: надо, должен, обязан
 Контакт с собой	 Связь с реальностью
 Ограничивает родитель	 Ограничивают внешние силы, культура, закон, нормы поведения
 Не верит в ограничения, но следует им.	 Верит в ограничения и следует им.



Два человека из разных функций в одной и той же ситуации будут делать разные действия.



Упражнение : «Что меня ограничивает?»

«Что меня ограничивает?»

Подумайте и вспомните социальные ограничения, которым вы следуете.

Например, человек заходит в магазин и видит вещь, которая ему очень нравится.

*Из функции **Ребёнка** он может примерить её, порадоваться, представить, как будет ею пользоваться, и спокойно признать: «Да, мне это нравится, я этого хочу».*

*Из функции **Родителя** он сразу начнёт себя останавливать: «Зачем тебе это?», «Можно обойтись», «Не время тратить деньги», «Сначала надо подумать о более важных вещах».*

Ситуация одна и та же, но внутренняя функция меняет поведение: в одном случае человек слышит своё желание, в другом — сразу включает запреты и правила.

Слабая функция

Мышца: атрофированная, вялая, дряблая. Действие делать нужно, а она не может.
Не может создать напряжение, необходимое для выполнения нужного движения.

Ребенок	Родитель
Не умеет хотеть.	Не умеет делать.
 Человек со слабой функцией Ребенка ничего не хочет, не знает “чего хочу” и “чего не хочу”. Закостенелый и негибкий. Ничем не интересуется, не увлекается. Не умеет получать удовольствие. С трудом переносит изменения, боится всего нового и неизвестного. Скучный, тусклый, чрезмерно сдержанный, неестественный.	 Человек со слабой функцией Родителя не умеет просто брать и делать, плохо справляется с задачами, не может достичь цели. Не умеет действовать по плану и следовать правилам. Не имеет доступа к ресурсам, не умеет извлекать выгоду. Не может поддерживать существующие системы (под его началом / в его руках всё приходит в негодность).

Перенапряженная функция

Мышца: перекачанная, спазмированная, в гипертонусе, напряглась и не расслабляется.

Напряжена даже если не нужно делать действие или создает больше напряжения, чем нужно для выполнения движения.



Ребенок



Постоянное, безудержное “хочу-хочу”, “дайте мне”.



Человек с перенапряженной функцией **Ребенка**:
Не может отказаться себе в удовольствии, не способен ограничивать реализацию своих желаний (“хочу” = “делаю”). Увлекается так, что не может остановиться. Прожигает ресурсы до нуля и в минус. Дестабилизирует и меняет не потому что на это есть причина, а потому что не выносит постоянства, потому что “скука” и “занудство”.



Родитель



Делает даже тогда, когда не нужно.



Человек с перенапряженной функцией **Родителя**:
Не может не делать, не может остановиться. Находится в бесконечной суете, в бесконечном списке дел и планов.
Не может отступить от правил, заложник систем. Боится осуждения, бездумно следует социальным нормам. Одержим сохранением и экономией ресурсов, плохо переносит траты, расходы. Поддерживает существующий порядок и стабилизирует не потому что на это есть причина, а потому что не выносит изменений, потому что “так правильно” и “так всегда было”.



ЗАВАЛ В РОДИТЕЛЯ, РЕБЕНОК СЛАБЫЙ

ВЛАДЕТЬ / НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Умеет зарабатывать деньги, не умеет тратить на себя, нет своих желаний.
- Не испытывает удовольствия от трат денег.
- Старается сберечь, на всем экономит.
- Считает каждую копейку.
- Тратит на себя минимум.
- Больше денег тратит на желания близких, детей, чем на себя.



Я живу ради детей, все лучшее детям.



БАЛАНС РЕБЕНКА / РОДИТЕЛЯ

ВЛАДЕТЬ / ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Имеет много желаний, знает зачем ему деньги, может их заработать и реализовать свои желания.
- Легко и с удовольствием тратит деньги на себя, близких.
- Имеет запас денег, накопления, подушку.
- Знает сколько у него денег, легко ведет учет.
- Умеет управлять, распределять деньги.
- Умеет достигать финансовые цели.



РЕБЕНОК И РОДИТЕЛЬ СЛАБЫЕ

НЕ ВЛАДЕТЬ / НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Нет желаний, не знает зачем ему деньги, не может себя организовать и заработать.
- Не умеет тратить деньги на себя, не испытывает удовольствия от трат денег.
- Денег нет, имущества нет, уровень жизни низкий.

*Работает на тупой неинтересной работе, зарабатывает копейки.
Вечерами бухает / играет часами в мморпг / читает ленту в соцсетях.
Ничего особо другого не хочет, живет по пути наименьшего сопротивления.
Да мне много и не надо, и так сойдет.*



ЗАВАЛ В РЕБЕНКА, РОДИТЕЛЬ СЛАБЫЙ

НЕ ВЛАДЕТЬ / ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Имеет много желаний, знает зачем ему деньги, не может их заработать. Ждет что кто-то реализует его желания.
- Деньги не задерживаются, сразу тратит.
- Залезает в кредиты, живет не по средствам.
- Не понимает сколько у него денег, не умеет считать деньги.

*Жизнь постоянный фейерверк и праздник,
и не важно кто за это будет платить.*



Финансовое состояние и уровень жизни зависят от баланса функций Ребенка и Родителя.

Как прокачать Ребенка и Родителя



Как прокачать Ребенка



Учиться тратить деньги с удовольствием.

Сначала просто научиться тратить, и потом, возможно, целый вечер жалеть об этом и мучаться.



Потом уже тратить более спокойно, сильно не сожалеть, но пока еще не испытывать удовольствия от этих “бессмысленных” расходов.



Потом научиться тратить спокойно и испытывать удовольствие.



Как прокачать Родителя



Учиться вести учет денег.

Периодически пересчитывать деньги, фиксировать остаток. Потом начать вести учет доходов, потом добавить учет расходов.



**Учиться планировать расходы.
Брать новые планы финансовых целей.**

*Перестать брать в долг; покупать в кредит.
Нет денег — не покупаешь. Накопил нужную сумму — пошел и купил.*



Наращивать денежный остаток.

*Постепенно формировать запас денег:
на 2 недели, на месяц, на 2–3 месяца, на полгода.*



Финансовая зрелость = баланс Ребенка и Родителя.

Ребенок учит получать удовольствие от жизни, Родитель — управлять и достигать целей.

Что сделать вам до завтра?

Посчитайте и запишите:

1) Свой уровень владения в деньгах и в имуществе: какое количество денег вы можете спокойно удерживать (денежный остаток) + имуществом на какую сумму вы владеете (имущественный остаток).

2) Свой уровень пользования: сколько материальных благ, на какую сумму, проходит через вас среднемесячно.

Вспомните и запишите, **какие у вас были** коллапсы Владения и Пользования, и **какие существуют сейчас.**

Продиагностируйте себя по модели «Ребенок / Родитель». Кто у вас больше проявлен? В каком варианте?



Ваши вопросы?

