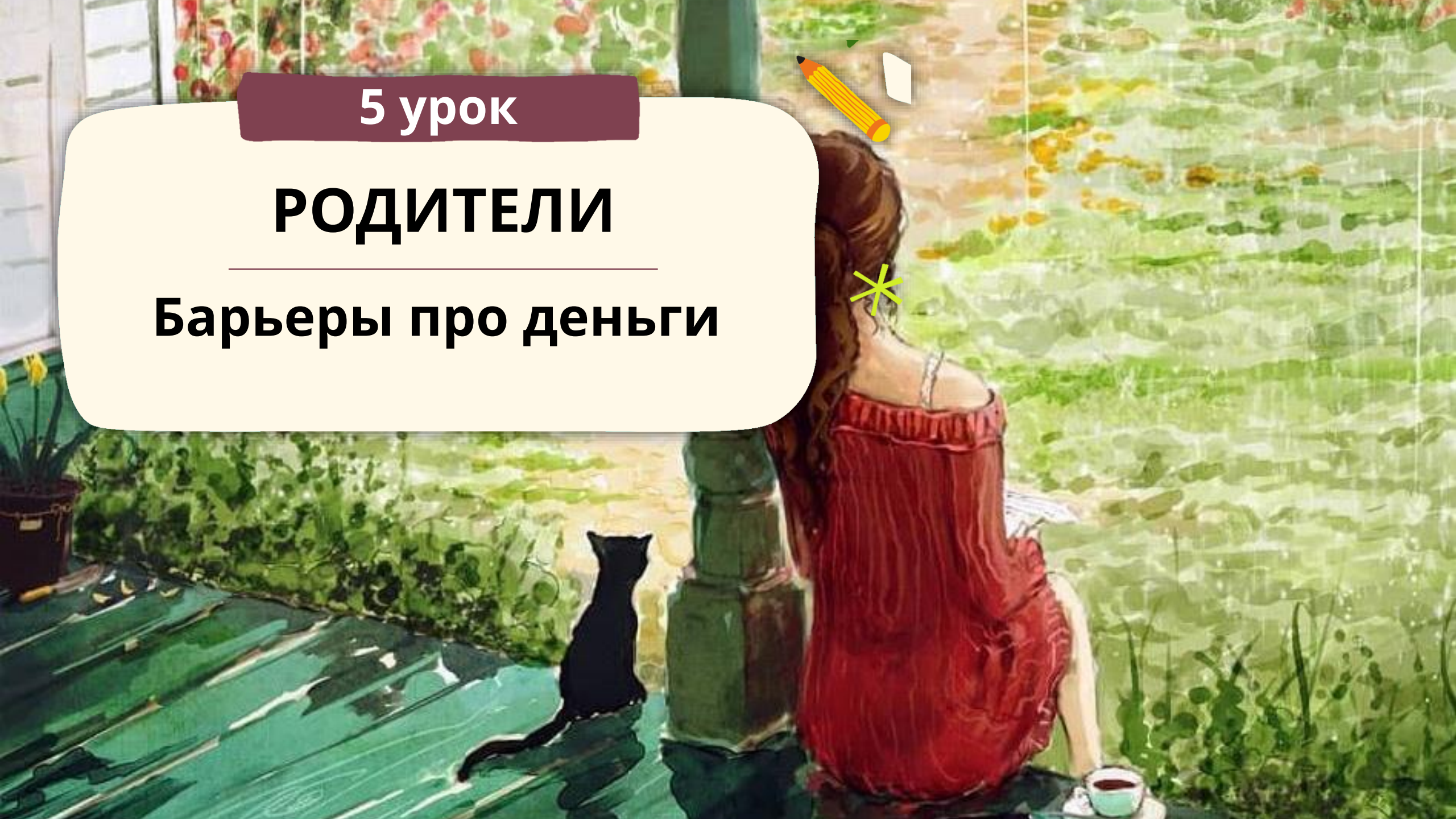




5 урок

РОДИТЕЛИ

Барьеры про деньги

Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями.

«Денежный сценарий» – это термин, который ввели финансовые психологи Брэд Клонц (Brad Klontz) и Тед Клонц (Ted Klontz) в своей книге «Mind Over Money». Они пишут, что **«денежные сценарии – это базовые предположения или убеждения о деньгах, которые обычно верны лишь отчасти, чаще всего формируются в детстве и бессознательно сохраняются на протяжении всей взрослой жизни».**

Денежные сценарии – это основные убеждения, сформировавшиеся в результате «финансовых вспышек» – ранних жизненных событий (или серии событий), связанных с деньгами. Эти события настолько сильны, что оставляют неизгладимый отпечаток на всю жизнь. Именно эти **ранние детские убеждения определяют наше финансовое поведение, уже будучи взрослыми.**

Хуже всего еще и то, что они передаются из поколения в поколение в семье, культуре и по сути формируют нашу финансовую реальность.

В исследовании, опубликованном в журнале Journal of Financial Therapy, финансовые психологи выявили четыре различных денежных паттерна или категории денежных сценариев в выборке из 422 человек:

- **Поклонение**
- **Статус**
- **Избегание**
- **Бдительность**

Первый сценарий – избегание денег

Этот сценарий свойственен для людей, которые **считают, что они не заслуживают денег или что деньги плохие**. Такие люди не любят богатых людей, считают их жадными, ворами. Они предпочитают, что лучше жить бедными, чем быть богатыми. Ибо богатый человек по определению не чистоплотен и порочен.

Из-за таких убеждений эти люди не стремятся к финансовому успеху. Бессознательно тратят деньги, как только они у них появляются. Часто живут в долг. Наличие большого количества денег для них является источником стресса. Поэтому они предпочитают довольствоваться малым.

Второй сценарий – это поклонение деньгам

Такие люди считают, что **деньги – это ключ к счастью и решению всех проблем**. Деньги решают всё! В то же время они думают, что денег им не хватит.

Их жизнь – погоня за материальными ценностями. Они покупают много вещей в надежде достичь счастья. Чаще всего они ставят деньги значимее друзей и семьи.

Третий сценарий – деньги, как статус

Такие люди **склонны связывать свою самооценку с тем, сколько денег у них есть сейчас**. Чаще всего, такие люди когда-то очень сильно нуждались в деньгах – теперь они умеют зарабатывать деньги.

Но, деньги для них – это эквивалент их стоимости. Они считают, что те богатства, которые они имеют – отражают их истинную ценность, а если не будет высокого дохода, то они ничего не стоят.

4-й сценарий – бдительность к деньгам

Единственный нормальный сценарий из 4-х.

Такие **люди всегда обеспокоены своим финансовым состоянием**. Они считают, что важно разумно экономить. Они редко покупают в кредит, но много на распродажах. Умеют откладывать деньги, у них есть хорошие накопления.

И, хотя это хорошие качества, всё-таки эти люди **предпочитают зарабатывать и копить деньги, но не тратить эти деньги на себя и своих близких**. Деньги лежат в копилочке на будущее.

!!! Если испытывают сильный стресс, часто начинают во многом себе отказывать, чтобы копить ради накоплений.

Упражнение

«Я и деньги, анализ»

- **Поведение или ситуация:** «Я трачу слишком много денег не думая о будущем».
- **Физическое ощущение или чувство:** «Я испытываю мышечное напряжение, страх и гнев, когда мой партнер поднимает эту тему».
- **Текущий денежный сценарий:** «Я много работаю, поэтому хочу получать удовольствие от денег. Планирование бюджета это скучно».
- **Альтернативный денежный сценарий** и/или адаптивное поведение: «Если я буду следовать своему финансовому плану, то смогу безбедно жить на пенсию и не беспокоиться о долгах. Я куплю книгу по планированию финансов и со следующего месяца начну работать с финансовым консультантом».

Упражнение

«Деньги и детство»

- вспомните пожалуйста любимые пословицы, поговорки, сказки, песни, рассказы ваших родителей, бабушек и дедушек про деньги.
- вспомните так же самые яркие воспоминания из детства, связанные с деньгами.
- Как в вашей семье распределялся бюджет? Кто управлял деньгами и почему?
- Какие эмоции у вас от этих историй и поговорок? Какие убеждения? С чем хочется расстаться навсегда, а что хочется оставить и укрепить?

Всю неделю ежедневно **отпускаем** ненужное: **«Это больше неактуально для меня, вместо этого я хочу...»** Повторяя себе 2 раза в день. Ищем в жизни примеры новой реальности.

ЗАДАНИЕ

1. Сделать **оба упражнения** про деньги.
2. Проанализировать, **какой из 4-х сценариев** ваш.

В отчете ждем общие впечатления о прошедшей неделе.

