

СБОРНИК ТЕКСТОВ

ТВОИ ДЕНЬГИ

ЭТО ТЫ

МАРЬЯНА ОЛЕЙНИК

ПРИВЕТ, ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ!

Если вы читаете этот сборник, значит, вы меня знаете, или вам посоветовал меня кто-то вам близкий, кому вы доверяете.

Удивительно, тема денег — совсем не мой основной профиль как психотерапевта, однако затею со сборниками я начинаю именно с нее. Наверное, потому что в теме денег мне как-то отдельно сочно, азартно, понятно и горячо. Иными словами, я чувствую в этом свою силу. Которая, конечно, без уязвимости не бывает настоящей.

В сборник вошли самые важные на мой вкус тексты о деньгах, в том числе в формате личных историй, за последние лет 5.

Пусть они дадут вам пищу и вдохновение!



Я буду абсолютно счастлива при передаче этого сборника из гаджета в гаджет своим близким и важным людям, для того, в том числе, эти сборники и задумывались.

Но очень прошу воздержаться от искушения использовать мои тексты, или идеи из него, цитаты из него, образы из него, находки из него и тд — без указания источника, то есть моего авторства.

Спасибо за понимание, для меня это важно.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕНЕГ ПОДОБНО СЕКСУ

Привлечение денег в жизнь подобно сексу, соблазнению партнёра. Захочет ли он/она вам «дать», только потому, что вы в отчаянной нужде и у вас давно ничего не было? Только потому, что вам это надо?

Захочет ли быть с вами путём насилия, обмана, хитрости? Разово — может быть. Но ей/ему не стать вашим постоянным партнёром.

Захочется ли с вами спать, если вы унылы, сосредоточены только на своей несчастью, и кроме этого не способны даже увидеть его/её рядом?

Сможет ли он/она вас увидеть, если вы идёте по улице как зажатая комплексами замухрышка, испытывая на самом деле страх и ужас, что вас заметят, обратят внимание?

Захочет ли быть рядом, если будет чувствовать, что его/её не любят, не ценят, относятся брезгливо и свысока?

Готовы ли вы что-то дать в сексе? Принесли наслаждение другому? В преломлении на деньги это значит готовность быть полезным, что-то давать — качественное, с любовью, за что можно претендовать с полным правом на обмен, возмещение.

Сочны ли вы жизнью, чтобы вас хотеть?
Будете ли вы желанны при самой высокой
техничности исполнения поз, прикосновений,
движений? Или требуется что-то ещё, большее, между?

Все, что вы знаете о сексе, то же — знайте и о деньгах.

И даже в теле, и то, и другое переживается в одной
и той же области :)

Ну, и наконец: мы имеем такого партнера, который
нам равен, которого, как мы чувствуем, достойны
на самом деле.



ВКЛАД В РЕСУРС, ПРЫЖКИ ВЕРЫ И НЕМНОЖЕЧКО ЧУДЕС

«Когда я осталась одна, когда Сережка умер, у меня было 7 тысяч рублей, ипотека, большой по нашим меркам долг по квартплате и двое малышей — полтора года и четыре. Неработающая я. Через 5 лет я зарабатывала в среднем 300 тысяч в месяц».

Когда я была маленькая, деньги появлялись у меня только в качестве подарка или иногда за пятерки по немецкому от эпизодического отца. Спускались они со скоростью жевания одной жвачки)
На сладости и журналы.

Позже все уходило на книги.

Первые мои деньги — мгушная стипендия, давшая чувство первой лайт-независимости от вымогательств каждого рубля у мамы. А вымогать приходилось даже на прокладки, что противно и унижительно. На стипендию — стабильно сигареты, наконец-то, свою личную, выбранную самой, одежду — ура, и книги-книги-книги.

Замужем денег было мизерно мало, распоряжались ими вместе, такая статья как книги, учеба — исчезли. Ну, и не до этого было. Были малыши. И необходимость это все обеспечивать. Поэтому я придумала быть внештатником в журналах детско-родительской тематики. Это было здорово — всегда такая нечаянная радость — пришедший гонорар.

Тогда же — некоторое время работы в журнале «Домашний ребенок» редактором и автором: первая ощутимая зарплата, хоть и выданная не полностью

Замужем же был и первый онлайн-курс для беременных. Первые «серьезные» деньги: и ушли на серьезное, сразу же — на операцию и лечение коту.

Оглядываюсь назад и вижу: денег было мало, это такой ореол, то в чем я жила. Но не то, что было — во мне.

Я умудрялась зарабатывать даже с младенцем, не слезающим с рук. Еще тогда.

А до — отсутствие их не мешало мне общаться с теми, у кого они очень даже есть, и чувствовать себя практически на равных. Вообще жизнь в центре города (я училась там, ездила с окраины Москвы) — очень органичная была для меня. Я брала умом, видимо, и своей душой. И великодушные дети были, никогда меня никто не обсмеял, наоборот — угощали — булочками в столовке, алкогольными коктейлями — в курительном дворике.

И одеваться я умудрялась как конфетка, хоть и сотворяла это «из говна и палок», как говорит Матрешка.

Когда я осталась одна, когда Сережка умер, у меня было 7 тысяч рублей, ипотека, большой по нашим меркам долг по квартплате и двое малышей — полтора года и четыре. Неработающая я. Через 5 лет я зарабатывала в среднем 300 тысяч в месяц.

Первым делом после его смерти я закрыла ипотеку. Это был страховой случай. Даже когда они «потеряли» первый пакет документов для подачи с бумагами в единственном экземпляре, оригиналами, я прошла первый урок по интеллигентному озубасчиванию. Сделала, слава Богу.

В ЖЖ мне собрали денег, потому что еще перее, чем вопрос с ипотекой, провалившись в панику, я их попросила. До сих пор благодарна себе за то, что я решилась, и конечно всем — в большинстве своем — анонимным людям за возможность жить на них первые полгода, пока оформлялись все соцвыплаты, а я была в самой сильной воронке травмы.

Мне всегда было стыдно признаваться, на что я их потратила, кроме еды. А сейчас я поняла, что да я была гениальной малышкой в 23 года. И встав на свою сторону, вижу, что сделала самые здоровые шаги, которые только могла.

Я сменила дверь в квартиру на металлическую. Это был символ безопасности вместо той хлипкой, что можно было вышибить с плеча, а оставшись одной с малышами в неблагополучном районе — это было важно. Еще важнее было, что свекры в период острого горя хотели забрать у меня детей, лишив родительских прав, «чтоб я тоже поняла, что значит потерять сына». И дверь — а также запасной план по мгновенной эвакуации, если что, — у меня появились.

Я переклеила обои, сменила линолеум — потому что все пахло смертью, извините, что жесть. И это не вымывалось, сколько бы я ни мыла. Ну, и обои... не отмывались, конечно. И можно было действительно тронуться кукушкой — оставаясь жить — «в могиле». И главное — я сделала ремонт в ванной, это помещение точно должно было выглядеть иначе, чем.

Это все было трудно, но просто переехать — первая мысль — было невозможно, квартира в Люберцах стоит копейки, да и главное — пока она была под ипотекой, плюс в ней двое детей-собственников, плюс период вступления в наследство.

И наконец я тогда пошла на курс по уходу за малышом и по ароматерапии. Это не сильно пригодилось, вернее, это просто вписалось в направление моей профессии тогда, но главное — я этим вложила в послание самой себе «я двигаюсь дальше, я живу». Татуировку сделала. Отстригла волосы.

Мне видно, что деньги — я вложила в жизнь, в вектор на жизнь, в живое. И они — через то, во что были вложены, — оживляли.

И еще одно решение было тогда. Еще будучи замужем, я продала сестре свою часть московской квартиры в рассрочку. Эти деньги шли в счет ипотеки, а после смерти — я решила просто их проедать. Как основу. Что какая-никакая, а еда будет у меня точно, гарантированно каждый месяц еще два года.

И я проела. То, что могло бы стать улучшением жилищных условий. То, что было моей московской пропиской. И ни разу об этом не пожалела.


Были и чудеса, потому что с деньгами — всегда чудеса, ими разговаривает Бог.

Поездка в Мексику к традиционной акушерке про знания северо-американских индейцев — поездка мечты, стоящая огромных денег. И среди всех этих оформлений бумаг и пособий, выяснилось, что на второго малыша я ничего не оформляла ежемесячного. И вот пока ему не исполнилось два, они «не сгорели», я оформила, они разом пришли мне на карту суммой равной этой поездке. Я серьезно. Прямо ровно эта сумма. Сыну исполнилось 2, и на следующий день мы в самолете уже пересекали океан.

Та Мексика до сих пор внутри меня — отдельная комната в моей душе, ненаписанная книга, вплетение в мировоззрение и мои курсы, сказка индейцев, темаскаль и второе рождение. Я совершила там переход — из смерти в жизнь, и вернулась в Москву уже во второе полугодие острого горя — живее. Я могла наконец-то работать. Курсы для беременных, первые послеродовые пеленания, сопровождение родов. И я беременная.

Беременность заканчивалась и выплатами за часть квартиры, и оставались только соцвыплаты, на которые не прожить с тремя малышами.

Первый год третьего. Малыши в однушке. Купленный принтер, чтоб распечатывать им раскраски и задания — они играют, я пишу тексты. Купленный ноутбук с сопровождения родов Матрешки, тогда еще клиентки, — чтобы дети за стационарным компьютером в комнате — длинный мультик, а я на кухне за ноутбуком — в это время вебинар.



Есть записи, где ребята входят что-то взять в холодильник, и я им объясняю — тихо и быстро, и о чудо — мои адекватные дети — уходили и не мешали.

Тексты ночью, тексты в дневные сны. Личная терапия с малышом. Круги тепла для беременных с малышом. На йогу с малышом. На послеродовом пеленании малыш взял мой кошелек и пошел — первые шаги. Так брать с собой я его уже не могла.

И тогда еще один важный финт. Я решаюсь выйти в открытое плавание без фундамента соцвыплат. Сдаю свою однушку + соцвыплаты — и снимаю двушку в Строгино. Это высвободило мааааассу ресурса.

Больше не нужно было тратить: два часа отвезти двух старших свекрам в Строгино из Люберец, с третьим ехать еще час в центр работать, оттуда час в Строгино за старшими, и оттуда два — домой в Люберцы.

Можно было за 15 минут пешком отвести их туда в гости, а самой проводить занятия с мини-группами для беременных у себя дома. Минус дорога, минус аренда, и малыш, который дома спокойно мог рушить что угодно, и от моего расслабления — вел себя максимально спокойно и не отвлекал.

Индивидуальные консультации с беременными — тоже дома. Благо, это не терапия, и формат вполне позволял тихого малыша.

Следующие годы до рождения четвертого — это сочетание работы доулой, учеба и психологические онлайн-курсы.

Всегда я выбирала тратить деньги, вкладывая их в ресурс, а не в вещи. Поэтому на фоне самой дешевой икеевской мебели, раздолбанной двушечки и одежды от подруг — я получала одно образование за другим, и в перинатальной сфере и в сфере психотерапии; мне никогда не было жалко денег на психотерапию — сейчас мне видно, что хороший специалист дорожает по мере своего опыта, и это нормально, а значит опытный, профессиональный терапевт — берет больше начинающего. И еще на то, что точно про радость жизни. Хочу айфон и макбук — значит их, потому что они мне радость приносят своим качеством. Это же касается еды, продуктов и бытовой химии. Не люблю я Пятерочку, не люблю дешевые шампуни и стиральные порошки, да и боюсь я их. И еда — она должна быть качественной. И цветы дома, свежие. Не всегда, но часто, для меня это очень много значит.

Ударно поработав в беременность четвертым, а еще получив неожиданный денежный подарок от вас тут, читающих меня в фейсбуке, я накапливаю денег на аренду дома, в котором я чувствую себя хорошо, в благополучии. Потому что он большой. Участок большой. Потому что в нем все есть, и он про наслаждение, про отдых. И потому что он — Нарния. И лето, все лето — я там. Донашиваю малыша, рожаю малыша, гнездуюсь с малышом. И не работаю.

Это принесло какие-то невероятные силы. Даже несмотря на то, что после родов у меня очевидно был послеродовой блюз, коего не было предыдущие три раза. Несмотря на то, что ребенок после родов прошел по границе. И кормление было с кровью.

И с осени случается финт.

Я отдаю трех детей в частную школу-сад, не зная еще ничего о своем доходе. Вернее, он был либо полностью на учебу, и дай-бог-на-еду, либо мы бы даже не вытягивали. Но я почему-то верю себе, ощущая, что интуитивно нащупала что-то важное, важное понимание денег.

Тогда же — на регулярной основе нанимаю помощницу по хозяйству, и приглашаю делать мне массаж примерно раз в 2 недели. Плюс йога. Плюс английский.

Снимаю ограничение участников на курсе в 10 человек, меняю формат онлайн-курсов, придумываю новые программы, скидочные системы.

И мой доход взлетает в несколько раз.

В высвободившийся ресурс. В чувство счастья, любви к себе, в организацию себе этого удовольствия и лучшей жизни — лучшая жизнь приходит.

В октябре у меня на карте 600 тысяч. Я захожу смотреть на нее, пытаюсь поверить своим глазам. Ощущая, что большие деньги — выносят.

И с этого момента начинается вторая часть истории.

Подытожу первую.

Мне всегда было очевидно, что «денег нет» связано с нежеланием шевелить мозгами, а как сделать так — чтобы они были. Еще с отсутствием ресурса, сил — это тоже.

Когда денег мало, мы зажимаемся, пытаемся уйти в экономный режим, ограничивая как раз ресурсы. А это не так устроено. Зажим порождает зажим, узкий вход. Расширение — расширение.

Для меня было невероятным откровением именно эта закономерность — как это я сейчас потрачу все деньги на школу, уборку, — а жить на что? Но именно это приносит силы на жизнь.

Как это — потратить огромную сумму всю — на одну поездку? А впереди неизвестность, может, отложить? Но именно это вернуло меня к жизни.

На поминках сестра сказала мне, что уже со всеми договорилась на работе — давай выходи в офис, а детей отдавай в государственный сад. А кем я работать буду? Я до сих пор не помню ответа, там было что-то вообще не про меня, переключивание бумажек, так я же не умею — ой, научим.

И снова мой прыжок веры — не сбиваться с внутреннего маяка, моя самореализация другая, всегда было важно не предавать этот маяк внутри своего океана.

И мне кажется, именно поэтому он — не предавал меня. И всегда было чувство Его присутствия, обращение с деньгами как с чудесами, самая нематериальная материя.

Будто он подложкой всего моего пути — страховал меня своими ладонями. Вашими сборами, соцвыплатами, и даже мои мозги, продуцирующие массу идей — это Он.

Главное, чему я учу на своем курсе про деньги, что Деньги как Бог, это и есть его первичное название этого курса. Отношение к ним как к доброму, хорошему, доступному и понятному, в противовес коннотации что деньги — это грязно и стыдно, а еще непредсказуемо и небезопасно.

Отчего же слово «богатство» имеет корень «бог»?



ЧТОБЫ МНОГО ЗАРАБОТАТЬ, НАДО МНОГО ОТДОХНУТЬ

Уж очень крепко сидит в мозгу идея про «делу время — потехе час», парадигма впахивания и идея, что только «труд облагораживает человека», а отдых, набирание ресурса, ассоциируется с безделием как чем-то постыдным, едва ли не грешным. Ведь если ты не приносишь каждую минуту собой пользу, ты будто бы не оправдываешь своё право на существование, вообще, глобально. Настолько условна наша любовь к себе, настолько у нас рабская психология — не про жизнь, но выживание.

Так вот парадокс в том и заключается, как обычно во всем, что про жизнь, что чем больше отдыхаешь, тем больше у тебя денег. Если сказать это более простым языком, это вызовет у вас меньше сопротивления, смотрите: работоспособность человека находится в прямой зависимости от того, насколько человек в ресурсе. Насколько он выспался, насколько сыт, насколько радостен и любим, и тут в принципе вся длинная телега про то, что является для человека ресурсом. В такой прямой версии это вроде бы не вызывает непонимания.

Но вот в ситуации, когда например на работе жопа, денег совсем абзац-мало, нам кажется, что вот тут-то точно нельзя расслабляться, надо впрячься и пахать, пахать, выжимая из себя последние капли сил. Потому что если денег мало, ты точно не имеешь право спокойно в это время смотреть киношку, встречаться

с друзьями, надо изводить свой мозг все новыми потугами придумок, как их раздобыть. Но в стрессе не рождается вдохновение...также как развитие происходит из точки покоя. Поэтому первое, что нужно сделать, это остановиться, а не побежать.

Понедельник начинается в воскресенье.

К своему стыду, я только в прошлом году узнала, что в штатах неделя начинается с воскресенья. Есть у меня такое, узнавать что-то, что знает весь мир только в тридцать. Так прикиньте, насколько искренним, сильным и детским является тогда мой восторг. В общем, так я восхитилась этой мудростью и менталитетом, прям вообще!

Глядите, ведь как у нас: в понедельник, «день тяжёлый», мы подтягиваемся, собираемся в кучку, застегиваемся на тугой ремень и живём до пятницы на вдохе, если не на задержке дыхания, чтобы в выходные — наконец-то выдохнуть, отпустить себя, расслабиться, прийти в себя после забега. Чтобы в понедельник снова начать круг беличьего колеса.

Напоминает такое спазмированное дыхание.

Или вот как может быть: в воскресенье я делаю большой спокойный и глубокий вдох, из дома, из общения с близкими, из чувства связи и ясности с собой и своими планами, а потом всю неделю меееедленно выдыхаю — распределяя кислород на все дни до следующего воскресенья. Похоже на медитативные практики дыхания, в которых много про контакт с собой, миром и чувства заземления.

Дни идут в одном и том же порядке, дело в акценте, в точке сборки.

Когда я напитан, ко мне возвращается полнокровное чувство жизни, кураж, силы. Из них естественным образом рождается уникальная человеческая потребность: создавать. И тогда мы придумываем что-то из любви, а не из страха, из вдохновения, а не из отчаяния, и мир очень откликается на это. Все люди, клиенты, реагируют на тепло и энергию, это же главное наше топливо: конечно, мы идём туда, где есть для нас ресурс, покупаем то, что заряжено и сочится. Неважно, как это устроено, какая у этого упаковка, кажется у нас антеннки на это; а у денег — магнит, они идут на витальность (хоть мы и привыкли полагать, что они витальность порождают).

Если речь не идет о случаях, когда зажим явно спровоцирован дыханием детских травм, и я наоборот продыхивая, все равно действую. Ну из серии, как это — потратить деньги на себя, когда ребенку ботинки не куплены, зерна от плевел не отделены, двенадцать крапивных рубашек не сшиты?

Но это был не тот случай. Я видела это Не То, я не дура. Я посчитала, что наоборот сверхумная, и видя этот свой зажим, говорила будто этому Потоку — ну ладно, ок, я делаю что-то не то, но мне сейчас очень надо, потерпи, ладно? Не смотри пока что на меня, отвернись!))

Знаете, как дети прячут руки за спину, когда тыходишь в комнату, где происходит что-то шkodливое? Вот я и осознавала всю наивность такой своей просьбы реальности отвернуться.

На самом деле хлеще. Для меня деньги тесно связаны с камертоном истины внутри, с Богом, если угодно. И кажется, это звучало как «Бог, ты отвернись, ладно?» — ну вот кажется, Он и отвернулся. Или я от него.

Итак, первым нарушением было — игнорировать свой внутренний сигнал Стоп.

Но были и второе, и третье нарушение.

Второе, ребятушки, было сделано в отношении вас. Для меня золотым правилом моей работы, да и моих отношений с деньгами, было: сначала драйв, потом выгода. Безусловно, это синхронизировалось, и именно за свой драйв и удовольствие я и научилась получать деньги.

БАЙКА О ТОМ, КУДА ДЕНЬГИ ДЕЛИСЬ

Полтора года назад я стала жить вместе с мужчиной, с которым мы планировали семью. И у него на тот момент были преобладающие трудности с деньгами, а у меня все офигенно хорошо. И я тогда посчитала, что ежели мы прям вот вместе и семья, то мои деньги — это его деньги, ведь все у нас должно быть общее. А еще мне ужасно хотелось быть хорошей и нравиться этим. Ну, и в общем, стала я тогда тратить свои деньги не только на себя и своих ребят, но и «на того парня», а именно на него, на его бывшую жену и его детей в том браке, на ремонты, на работу, на подарки его друзьям и тд.

Содержать помимо еще одного взрослого члена семьи еще одну семью было тяжеловато, и нужно было начинать работать больше. Ну а мне ж не тяжело вроде, мне ж моя работа как кайф и отдушина.

Но под ложечкой у меня ныло, я и сейчас, когда пишу это, зажимаюсь от мысли, что вы обо мне подумаете. Вот-вот, и тогда ощущения были не айс. И этим я нарушила первое правило своих отношений с денежным потоком.

Я действовала через зажим.

Для меня это всегда самый главный симптом. Если при идее перевода денег куда-то за что-то у меня внутри что-то екает, и будто обжигает, это по самой

большой вероятности Не То. И это знак стоп.
Не делать этого.

Но внутренняя приоритетность была именно такая: в первую очередь, меня должно переть оттого, что я делаю, а во вторую интересоваться деньгами.

Я абсолютно убеждена, что ровно на это деньги и приходят. Если я про интерес, если я этим интересом заражаю, если мне самой в кайф делиться, делать то, что я делаю, это очень живо, очень по-настоящему, с полной самоотдачей, и это конечно выражается в притяжении людей, в их желании платить за это.

А тогда я стала больше ориентироваться на деньги, на суммы, которые нужны. Но, к моей чести, все равно старалась следовать своей актуальности внутри.

И отсюда третье, оно весомее. Еще я всегда следовала внутреннему ритму. Мне будто удалось найти баланс между тем, когда я анонсировала курс, проводила его, и жить это время на деньги с него, и эта же пауза была каким-то правильным отдыхом друг от друга и здесь у нас с вами, как мне ощущалось. То есть ритм курсов был такой, чтобы и быть постоянным, и интерес не угасал, но и таким, чтобы паузами подогревался, а не создавал переизбыток.

А тогда я стала работать больше, чаще, игнорируя свою потребность в паузе. И я проживала это как нарушение, ну как нарушение каких-то законов природы, что вот так нельзя. У меня даже был образ, что я беру из колодца воды больше, чем он успевает восстановиться. Вот. И это ключевое. Потому что это правило денежного потока — про отдых.

Про восстановление. Про время на аккумуляцию этой самой энергии, на которую потом придут.

(Все секреты вам рассказала))

Это длилось недолго, месяца два-два с половиной, я долго не выдерживаю чувство нарастающей тошнливости внутри от Не То.

Но тогда сбился ритм.

И тогда возник стыд. Вы могли даже знать не знать об этом, но он-то лег между мной и вами, и отныне я писала сюда из какого-то слегка зажатого состояния. (На это же потом навалился токсичный стыд за публичное признание в абьюзе, которому я подвергалась). А это чувствуется.

А еще характерно, что именно тогда впервые за реально всю свою жизнь я стала называть свою работу — работой. Этим словом. До этого я всегда отвечала на вопрос или говорила в речи — «я иду провести вебинар», «мне нужно написать текст», «у меня консультация», «я еду на роды» — это каждое не переживалось мной как работа, даже не смотря на усталость.

Словом «работа» я попробовала загородиться тогда ото всех дерганий меня, потому что вообще-то я зарабатывала, а отношение других (того мужчины, ладно) было к этому будто я и вправду тут на фейсбучике сижу и вебинары провожу. Фигней страдаю. А деньги, они из воздуха берутся.

Но будто этим словом я выстроила перегородку и со своей стороны.

Хотя это, пожалуй, стало целительным для меня. Так как это стало сопряжено с переживанием большей ценности себя что ли и своего времени, и своих сил. Про границы, в общем.

Ну а еще я деньгами теми не только была белой зайкой-всех спасательницей, но еще и исподтишка тиранницей... Так-то. Деньги, помните, как способ противопоставить себя агрессору, стали моим пассивным способом выражать свою, тогда иначе и открыто я злость себе не позволяла. И деньгами я исподволь унижала, и попрекала, и чувствовала превосходство. В общем, неприглядная картинка, ребят. Того, как не справляешься со своей болью, и как ее канализировать официально, пока не можешь выйти из отношений, не знаешь.

А денежки искажений не любят. И вранья. Деньги вообще про кристальную честность, вопреки всему тому, что про них понапридумывали.

Во всяком случае, так они устроены у меня, в моем теле.

У меня нет ощущения, что все эти полтора года грозные и правосудные деньги мне мстят. Нет, конечно. Это скорее то место, где сороконожка задумалась как она ходит и запуталась в ногах. То есть где я оступилась, и это отразилось на деньгах. А дальше личный кризис в связи с депрессией, выходом из отношений — про это вы как раз читали.

И мне просто важно было это все зафиксировать вслух, и отпустить. Я так и с вами свою тяжесть проговариваю и убираю, и тот баг с деньгами распутываю.

А пока три важных правила, по-американски, еще раз в конце, про деньги:

- не врать себе, если чувствуешь Не то — остановись;
- сначала любовь, потом деньги, хоть это в норме и совпадает; или сначала про отношения, про пользу другим, про радость для себя от этого — это первично, на это приходят деньги. Ставить вопрос иначе: как мне больше заработать — убыточен;
- чтобы больше заработать, надо больше отдыхать. Необходимо восстанавливаться - это про вашу энергию и драйв, которые чувствуют люди, это про качество работы, это про свежие идеи.

ДЕНЕЖНАЯ ЯМА

Год назад, чуть больше, я попала в ужасную денежную яму.

Мне это было очень непривычно, потому что с деньгами у меня всегда было по-разному, но они всегда были. То есть даже в самые жесткие периоды, полные тревог именно за деньги, по факту они оказывались, да так, что все потребности были закрыты. Бывали периоды, когда их было с избытком. И они всегда давались мне легко, как-то очень «по любви», играючи. И я этим гордилась.

Поэтому свой денежный провал длиной в год мне было стыдно признавать даже перед самой собой. Как будто я в чем-то очень облажалась, а в чем — мне не видно.

Опираясь на реальность, все было как раз ясно. С января по июль прошлого года у меня была клиническая депрессия. Это когда ты практически все время лежишь, а сделав минимальные дела, уставшая настолько, что кажется, неделю пахала. Когда в голове облако как в период жесткого токсикоза и перманентная диссоциация. То есть где я, что я, что я думаю, что я чувствую — не знаю.

Правда, я даже тогда выжимала из себя курсы, и это были новые программы — трудные времена (как раз), и возрождение материнства.

Логично, что денег было мало, так как я почти не работала. Эта логичная связь меня успокаивала,

потому что мне казалось, что как только я воспряну, я нагоню провал.

Но провал получился очень сильно большим — так как накапливались невыплаченные ежемесячные платы в школу и сады, долги за кредиты и ипотеку, и взятые долги у людей на их погашение.

Спустя год, я все еще могу констатировать, что не выбралась.

И я стала смотреть на происходящее все же как на симптом. Ведь если деньги — это поток, который ощущается телом, то и трудности с ними похожи на психосоматический процесс.

Про что для меня деньги?

Если не писать ответ «от головы», тот, что я давно для себя нашла, и автоматически воспроизвожу, а подбирать слова заново, то выходит, что еще деньги для меня всегда были моей опорой в самооценке.

Я долгое время была в токсичных отношениях, где было место словам о том, что я ничтожество, или что я никому не нужна, или я ужасно плохой человек, в общем, все то, что может шипеть тебе абьюзер в процессе унижительных сцен.

И то, за счет чего я всегда вставала, это была моя любимая опора на реальность. А реальность была про то, что у меня есть деньги, а это значит, что я умная, что я приношу пользу, раз люди раз за разом, годами, сотнями приходят ко мне. Значит, я точно не плохая.

Деньги были моим способом противопоставляться токсичности.

Конечно, насилие снаружи воспроизводило мое отношение к самой себе. И пока было это противостояние — он плохой, я-то могла ощущать себя хорошей.

Но когда «плохого» снаружи не оказывается, вся мощь токсичности и насилия воспроизводится внутри на саму себя. Сначала бетонной плитой депрессии, и это была моя главная схватка.

Но деньги — тоже оказались аспектом системы по самопизжению. Если ими я опиралась на свою хорошенькость, если ими я противопоставлялась «плохому» ему, то убрав из конструкции внешний фактор, по сути служащий защитой от аутоагрессии, он начал воспроизводиться внутри. И денег при таком раскладе быть не должно. Внутренний фашизм не позволит.

И тогда стоит задача доверять своей хорошенькости не за что-то и почему-то, опираясь на факты, а искать это состояние в безусловности, внутри. Хотя для чувства собственного достоинства та опора — тоже вполне себе опора.

Иногда самое важное — это увидеть суть процесса, и этого достаточно, чтобы движение выровнялось. А иногда нет)



ТВОИ ДЕНЬГИ — ЭТО ТЫ

Знаете, в чем секрет успешного текста? Зацепит он или нет, произведет ли отклик, вызовет ли желание прийти на мероприятие, если он продающий? Не в ЧТО. Не в длине, не в приемах, не в правильной расстановке информационных блоков, не в художественности исполнения, но в первую очередь — в Состоянии.

Том меседже, что не выражен ни в одном слове в тексте, но считывается любым человеком, независимо от его интеллекта, умственного и эмоционального, — между строк.

Мы чувствуем — мне хотят дать или с меня этим что-то хотят поиметь. Этот профессионал правда лучится спокойной уверенностью в себе, или это натужное самовосхваление, внутри которого живет зверек с поджатым хвостом, боящийся разоблачения.

Мы даже чувствуем, сколько у человека сейчас жизненных сил, и потому — готовы или нет идти к нему на курс.

Поэтому нередко я хожу с готовой идеей текста, даже с готовой структурой текста — сядь да напиши — несколько дней. (Ой, и даже недель).

И вроде правильно было бы написать его условно в понедельник, но я понимаю, что я в понедельник — унылое говно, и отклика все равно не будет.

И пишу — вот как сейчас — в пятницу, в самый

последний момент распродажи, подогревая интерес к теме денег и маркетинга. И последний момент — как бы не самая удачная история.

Но именно сегодня — по состоянию — я знаю, что текст может выстрелить. И выстрел может нагнать и перегнать понедельник, вторник, среду и четверг.

Те же мысли, что были бы написаны в понедельник. Проверено.

Этот текст о деньгах и (не)магии, связанных с ними.

В отношении родов и боли в связи с ними есть известная теория о цепочке страха-боли-страха.

Когда мы боимся случающегося с нами неведанного и сильного ощущения, когда испытываем боль, то стараемся не пустить ее в себя, перекрыть: и зажимаемся. Зажим от страха порождает еще больше боли. И на еще большую боль мы реагируем уже большим страхом. Негативная цепочка замыкается.

Выход предлагается на самом первом этапе. Отнестись в боли не как к чему-то плохому, что нужно перетерпеть, побороть, не пустить, как к врагу. С болью предлагается сотрудничать как с советчиком. Она очень отзывчива во взаимодействии. Если ставить себе вопрос о комфорте, то боль подсказывает и наиболее оптимальную позу для рождения новой жизни, и лучшие условия для нее.

Поразительно для замороженных девочек с советским воспитанием: следование за своими желаниями и удобством — приводит к максимально вероятному

и быстрому благополучию рождения нового.
Приводит к жизни. Для себя и другого.

Это целая философия, потому я по одной из профессий
связана с родами.

У денег я тоже заметила подобную цепочку.
Как только их мало, нам тревожно, и мы начинаем
ужиматься. И их становится еще меньше. От этого
тревога перерастает в панику, зажим становится
жесткой экономией, и денежный поток пережимается
вовсе.

Выход там же, в отношении. К деньгам можно
относиться как к чему-то неизведанному,
непредсказуемому и своенравному, что нужно
укротить, приманить, схватить и не пускать, бояться
их неуправляемости — сегодня есть, завтра нет.

А можно отнести к ним как к боли в родах,
как к советчику. Взаимодействовать с ними и дружить.
Узнавая в них как в зеркале — что в моей жизни
про жизнь, про витальное, наполняющее, про ДА,
а что — не то. Через некоторое время цепочка начинает
течь в обе стороны. И тогда ты сам уже можешь
влиять на то, что отразится в зеркале. Что будет с
твоими деньгами.

Конечно, по-другому и быть не может. Потому что
отражение в зеркале говорит — что это и есть ты.

Твои деньги — это ты.

Это была бы очень невротичная мысль, порождающая массу комплексов, если относиться к себе с условной любовью, а мир, в том числе деньги, воспринимать как карающих за неудобное поведение родителей. Мне кажется, самое частое мышление относительно денег — либо сугубо материалистичное, прикладное (типа взрослое), либо магическое, с чудесами и приметами (типа детское). Но есть вариант — взрослого магического мышления. В котором в общем-то не про магию, а про то, как оно и устроено.

Знакома ли вам история, когда встречаешь какую-то офигительную вещь или охренительный курс, и чувствуешь — ну точно мое, и прям танцует и приплясывает все внутри. Но от узнанной цены жаба внутри тоже начинает нервно приплясывать внутри и шевелиться, указывая на свое существование. И желание это не импульс от балды, не компульсивное желание растратить деньги, а про реальный интерес к какой-то вещи или услуге, который изнутри ощущается чем-то очень правильным для вас. И вот между этими плясками своего желания и жабы — торжеством жизни побеждает желание.

Вы покупаете, и испытываете прилив энергии, и счастливы, и понимаете, что фух! слава богу, не пожалела денег! Фух! Правильный я выбор сделала.

И будто в подтверждение правильности этой едва ли не в тот же день к вам неведомыми путями легко приходят те же деньги, буквально та же сумма, из-за которой танцевала жаба.

Чудо ли?)

Или напротив — жаба победила. Независимо от факта покупки, кстати. И после ты заплатишь какие-то неожиданные штрафы, экстренные починки нужных вещей — ту же сумму, что пожалела на то желание.

Будто в одном случае деньги говорят «молодец, так держать, все про любовь!», а в другом — «они у тебя, оказывается, были».

Когда четко знаешь, на что тебе сейчас деньги, — они «образуются».

Когда образовавшиеся деньги от восторга не знаешь на что потратить на то или это или все же вообще вот это — они спускаются в внезапное необходимое четвертое. И ты остаешься со своими выборами, как старушка в конце сказки о золотой рыбке.

Такая чудесатость их восхищает и ужасает своей разговорчивостью, и в соприкосновении с этим можно провалиться как раз в детское:

Вдруг, если я сейчас так «плохо с ними поступила», они ко мне больше не придут?

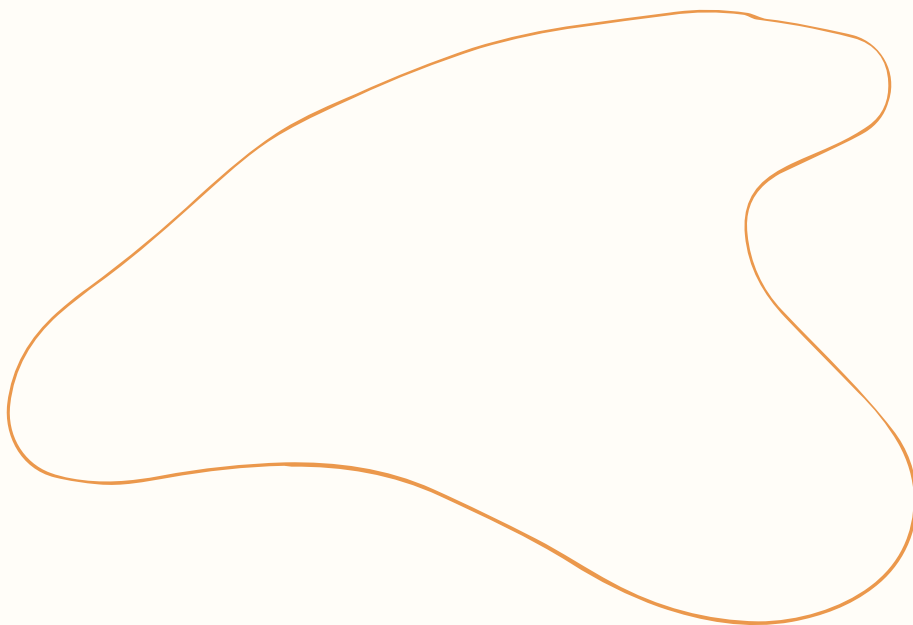
И уже ждешь наказания.

А можно вернуть себе взрослое состояние, что деньги — это не отдельное существо какое, не отдельный Разум)), а все-таки я. Как тень неотрывная от человека, и формой тени можно управлять через свои движения, как отражением в зеркале можно управлять через собственные движения, так и с деньгами возвращения управления происходит через осознание, где источник. Своей хозяйской позиции.

И тогда вопрос ставится иначе. Не «деньги меня накажут и больше не придут», а «готов ли я себя не наказывать за это, создавая себе ситуация для слива денег и самосаботажа, готова ли простить себя за то, что облажалась?»

По сути один из главных вопросов себе не про то, как сделаться богатым и счастливым.

А про то — Готов ли я разрешить себе сделаться богатым и счастливым? Готова ли я выдерживать свое благополучие? И это уже про близость с собой, про принятие себя, и про жизненные силы и ресурс.



КУРС НА ДЕНЬГИ

Мой «Курс на деньги» — психотерапевтический процесс, позволяющий ощутить свой собственный компас на деньги.

В него включено много практики и теоретические кусочки. Важно понимать, что этот курс — не про планирование бюджета, не про списки доходов и расходов, он прикладной, но в глубоком смысле этого слова.

Я глубоко уверена, что деньги — это в последнюю очередь цифры, часы, подсчет, а в первую — нечто вроде психосоматики. Деньги — зеркалят то, что в нас самих. Нашу взрослость и детскость, нашу витальность и дерзновение и наши эмоциональные и ментальные зажимы.

В курсе используются практики из процессуальной терапии, бодинамический подход, гештальт и метод Мюррей.

СТРУКТУРА КУРСА

- 1 день: Деньги как поток.
Как они живут в теле: зажимом или расширением, жаром или холодом? Нащупываем компас-камертон.
- 2 день: «Педаль тормоза».
Что препятствует деньгам внутри нас? Работа с блоками.
- 3 день: «Педаль газа».
Что расширяет денежный поток? Эмоциональные инвестиции.
- 4 день: Право на деньги. Практика.
- 5 день: На что? и За что? Два правила денег.
- 6 день: Долги, кредиты, благотворительность: ваша личная модель и ориентиры.
- 7 день: Проводимость.
Практика: «Деньги — это ты».

ФОРМАТ КУРСА

7 аудио-подкастов длительностью в среднем по 20 минут.

Если курс проводится, то огромной его частью является чат с вопросами и откликами про практики участников курса. Я комментирую каждый отклик и отвечаю на все вопросы. У нас получается настоящий терапевтический процесс, расширение материалов курса, углубление понимания через живые примеры других людей и разбор их ситуаций, а также освещение тех вопросов, которые не заявлены в общей канве курса.

Стоимость «Курса на деньги» — 4500 рублей.

Также можно приобрести вебинары по самореализации — отдельно, или комплектом:

Самореализация — типичные страхи в начале пути самореализации и на что в них можно опираться, чтоб двигаться вперед. 1000 рублей.

Лисий маркетинг — маркетинг, основанный на теории привязанности со своими клиентами. Где продажа — не обман, но забота, честная и по любви. 3500 рублей.

Я хочу вести блог, но — о наших сомнениях и страхах при желании вести свою соцсеть как профессионал или любитель и способах работы с ними. 1500 рублей.

В случае покупки комплектом — скидка 500 рублей.

Я НА СВЯЗИ С ВАМИ, ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ!

Более подробное описание курса и вебинаров на сайте:
www.ocean-v-butylke.ru

Facebook: Марьяна Олейник

Instagram: @ocean_v_butylke

Telegram: @ocean_v_butylke

Пишите мне в WhatsApp: +79169331123

Чтобы перейти на сайт и в любую соцсеть,
просто нажмите на надпись.



