

47 негативных убеждений по поводу денег

(из книги Джо Витале «Величайший секрет как делать деньги»)

Иррациональное / негативное убеждение	Следствие	Рациональное / позитивное убеждение	Следствие
1. Деньги являются первопричиной всех несчастий. (Современный вариант звучит так: «Любовь к деньгам лежит в основе всех несчастий».)	Установка «деньги – это зло» превращает деньги в анти-ценность, с которой связаны негативные эмоции и мотивация избегания.	1. Деньги нейтральны. Они могут быть причиной и хорошего, и плохого. Я сам выбираю, ради каких благих целей мне нужны деньги.	Отношение к деньгам как к позитивному ресурсу, который может быть использован для достижения целей.
2. Если мои дела будут идти успешно, люди будут меня ненавидеть.	Страх осуждения, который задает «потолок» в уровне доходов. «Потолок» не превышает уровень доходов людей из ближайшего социального окружения.	2. Если мои дела будут успешны, это может раздражать тех, кто менее успешен, и это их право. Но мой успех будет вызывать уважение у тех людей, кто способен его правильно понять и оценить.	Стремление к одобрению со стороны другой референтной группы; т.е. со стороны людей, чей уровень доходов и социальный статус выше.
3. Если бы я заполучил миллион долларов, то затем мог бы его потерять. По этой причине я чувствовал бы себя дураком и всю жизнь себя ненавидел бы.	Страх больших денег. Отсутствие финансовых знаний и плана, как можно распорядиться крупной суммой денег.	3. Если я получу миллион долларов, то я распоряжусь им в соответствии с моим планом. Вот этот план...	Наличие масштабной мечты, требующей очень больших финансовых ресурсов. Знания об управлении персональными финансами. Наличие долгосрочной финансовой стратегии.
4. Денег всегда не хватает.	Страх нищеты, за которым обычно неспособность контролировать потребности, доходы и траты	4. Денег в настоящий момент достаточно для удовлетворения следующих моих потребностей и достижения следующих целей: Денег в перспективе недели (месяца, года и т.д.) НЕ достаточно для достижения следующих целей:	Начать мыслить не стереотипами («всегда», «никогда» и т.п.), а конкретными величинами – целями, сроками, затратами. Переход к финансовому планированию.

5. Если у меня есть немного больше денег, чем мне надо, чтобы свести концы с концами, кто-то где-то должен мириться с их нехваткой.	(аналогично п.2) Более изощренный вариант страха осуждения. Основан на сравнении с идеализированной эталонной группой (вроде «голодающих Африки»)	5. На самом деле не существует прямой связи между моим уровнем доходов и уровнем жизни какой-либо социальной группы. Кроме того, обладая достаточно высоким уровнем дохода, я могу часть их использовать для помощи данной соц. группы.	Трансформация страха осуждения в конкретную социально-желательную цель.
6. Если у меня есть намного больше денег, чем необходимо, чтобы свести концы с концами, большое количество людей должны мириться с их отсутствием.	То же, что п.5	То же, что п.5	То же, что п.5
7. Лучше меньше взять, чем отвечать за чьи бы то ни было тяготы жизни.	Ответственность за собственное финансовое положение подменяется ответственностью за других людей. Это ведёт к минимизации усилий по увеличению доходов и рисков.	7. Я могу получать столько, сколько мне необходимо. Близкие мне люди (члены семьи, партнеры, работники и др.) имеют право разделять (или не разделять) со мной ответственность за наш общий уровень доходов.	Принятие ответственности за свое финансовое положение на себя.
8. Демократы карают богатых.	Оправдание; внешний локус контроля; пассивность. Зачем пытаться улучшить свое материальное положение, если есть внешние причины, которые я не могу контролировать?	8. Всегда есть внешние факторы, которые мы не контролируем, и которые могут лишить нас денег. Но это вовсе не означает, что внешние факторы могут нам помочь, и что надо отказаться от попыток заработать.	Внутренний локус контроля; активность. Гибкое поведение: умение видеть во внешних факторах не только ограничения, но и возможности заработать.
9. Республиканцы карают бедных.	То же, что п.8	То же, что п.8	То же, что п.8
10. Если я заработаю много денег, это будет предательством по отношению к отцу, который никогда больших денег не зарабатывал.	Классический случай негативного родительского программирования. Нерешенные психологические проблемы в отношениях с отцом. Обычно в патриархальных семьях, где отец до самой старости	10. Я взрослый и самостоятельный человек, и могу позволить себе зарабатывать столько (и таким образом), сколько считаю нужным. Я могу тратить часть денег на обеспечение родителей; и если они	Достижение психологической автономии (взрослости) по отношению к уровню своих доходов и трат.

	«главный» и строго контролирует даже взрослых детей.	действительно любят меня, они будут гордиться моими финансовыми успехами.	
11. Богатые становятся богаче.	(аналогично п.8) Если я еще «бедный», то не стоит и пытаться. Если я уже богатый, то все и так в порядке. Общий итог – пассивность.	11. Такая тенденция существует, но она не автоматическая: богатые становятся богаче, потому что грамотно распоряжаются своими средствами. Существует и обратная тенденция – некоторые богачи разоряются.	Приобретать соответствующие навыки; учиться управлять теми финансами, которыми располагаешь (с целью их сохранить и приумножить).
12. Бедные становятся беднее.	(аналогично п.8) Если я уже «бедный», то не стоит и пытаться. Если я уже богатый, то мне ничего не угрожает. Общий итог – пассивность.	12. Тенденция действительно существует, но в целом уровень жизни людей становится выше (быть «бедным» сегодня намного легче, чем в средние века). Также существует множество способов и вариантов повысить свой уровень благосостояния.	Избавление от стигматизации («я бедный»). Активный поиск вариантов увеличения уровня доходов. Получение финансовых знаний.
13. Я дерзкий и талантливый. Я должен зарабатывать больше!	Завышенная самооценка; неадекватный уровень притязаний на рынке труда. Непонимание того, что работодатель платит не за личные качества, а за навыки и квалификацию. Карьерные трудности; отсутствие работы.	13. Я не только дерзкий и талантливый, но и обладаю ценными навыками, которые могу продемонстрировать и «продать» на рынке труда по максимально высокой (устраивающей меня) цене.	Адекватная оценка своей стоимости на рынке труда (основана на знании спроса и предложения, конкуренции и т.п.). Целенаправленные усилия по повышению своей стоимости на рынке труда (Я-брендинг).
14. Вы всегда должны тратить деньги правильно.	Чрезмерный контроль над деньгами (стремление к рациональным «правильным» тратам) обесценивает их эмоциональную значимость.	14. Я могу тратить деньги в соответствии с моими целями и потребностями.	Принятие факта, что не все траты могут быть строго рациональными. Допускается иногда тратить деньги «на ерунду», если это доставляет удовольствие и мотивирует дополнительно зарабатывать.
15. С деньгами трудно иметь дело.	Бессознательное стремление не иметь денег или как можно быстрее от них избавиться	15. Деньги – обычная часть нашей жизни. В них разобраться не сложнее, чем получить	Повышение личной финансовой грамотности (опыт других людей, книги, курсы и т.п.).

		водительские права или вести домашнее хозяйство.	
16. Деньги трудно достаются.	Избегание трудностей (пассивность) и негативное отношение к деньгам и к работе.	16. Деньги приходят к нам разными путями, не обязательно трудными. Если деньги достаются «трудно», то скорее всего человек занят не своим делом.	Гибкий подход, поиск разных способов увеличения доходов. Изменение приоритетов (я занят своим любимым делом – мастерство и результаты растут – мои деньги меня сами находят).
17. Надо много работать, чтобы их заработать.	(аналогично п.16)	17. Трудовые усилия и величина заработка связаны нелинейно. «Лучше работать головой, а не 24 часа в сутки».	Изменение приоритетов: больше работать лишь там, где есть максимальная финансовая отдача.
18. Чтобы накопить, нужно обходиться малым.	Постоянная жизнь в режиме жесткой экономии = истощение и утрата положительных эмоций от денег. Мотивация зарабатывать больше не возникает.	18. Откладывать средства (копить) – хорошая идея. Но отчисления должны быть такими, чтобы не нарушать структуру привычных затрат (особенно на отдых и восстановление).	Сбалансированный подход к управлению финансами. Не «жить, чтобы копить», а «хорошо жить, и разумно инвестировать в финансовые цели будущего».
19. Время — деньги.	Стремление работать больше, бесконечно наращивать производительность и продуктивность. В итоге усталость и выгорание.	19. Время ценнее денег.	(аналогично п.17) Стремление максимизировать доход на единицу времени.
20. Я не могу иметь деньги и свободное время одновременно.	Трудоголизм, отсутствие полноценного отдыха и восстановления. Усталость, выгорание, проблемы со здоровьем.	20. Необходима гармония, оптимальный баланс между работой и отдыхом. Свободное время – ценный ресурс продуктивности.	Изменение жизненных приоритетов: вместо «жить (без отдыха и радостей), чтобы зарабатывать» надо «зарабатывать ровно столько, чтобы свободно и радостно жить».
21. Деньги — понятие не духовное.	(аналогично п.1) Установка «деньги – это зло» превращает деньги в анти-ценность, с которой связаны негативные эмоции и мотивация избегания	21. Деньги – это нейтральный ресурс, который может быть использован для поддержания духовных ценностей и реализации духовных целей.	Отношение к деньгам как к позитивному ресурсу; мотивация зарабатывать их.

<p>22. Вам необходимо сделать много того, что вам не нравится, для того чтобы иметь деньги.</p>	<p>Страх утраты своего «Я», моральное самоосуждение. Психологическая защита, оправдание: «Если бы я стал так зарабатывать, то мне бы пришлось...».</p>	<p>23. У меня всегда есть выбор, и всегда есть возможность найти/создать такой способ заработка, который позволит мне быть в согласии с моей совестью и с моими представлениями о себе.</p>	<p>Уверенность в себе, в своей способности зарабатывать деньги способом/ремеслом, которым вы можете гордиться.</p>
<p>23. У меня недостаточно денег, чтобы делиться с кем-то или раздавать их.</p>	<p>(аналогично п.4) Страх нищеты. Боязнь любых трат; боязнь полностью утратить контроль за своей финансовой ситуацией</p>	<p>23. Я всегда могу выделить определенную сумму денег на пожертвования/подарки, если это будет моя свободная трата «для души» (создаст позитивные эмоции, дополнительную мотивацию).</p>	<p>Чувство контроля над своими затратами. Понимание, что траты могут быть не только рациональными, но и эмоциональными.</p>
<p>24. Принимая деньги, я беру на себя обязательства.</p>	<p>Отказ от ответственности. Неспособность находить и привлекать внешние (в т.ч. заемные) источники финансирования.</p>	<p>24. Финансовые обязательства – это продукт договоренности между двумя сторонами. У меня всегда есть возможность согласиться с данными обязательствами или отвергнуть их.</p>	<p>Повышение финансовой грамотности. Умение находить и выбирать заемные средства на приемлемых условиях.</p>
<p>25. Лучше взять меньше, чем должен взять, чтобы избежать щекотливых ситуаций.</p>	<p>Привычка в управлении финансами использовать одну и ту же стратегию – минимизации рисков.</p>	<p>25. Лучше взять (запросить) как можно больше, но при этом необходимо также принять возможные риски.</p>	<p>Понимание, что управление финансами – это всегда принятие рисков и управление ими. Способность гибко менять стратегии управления рисками.</p>
<p>26. Чтобы меня высоко ценили, я должен больше работать за меньшие по сравнению с другими людьми деньги.</p>	<p>Ложный альтруизм, основанный на заниженной самооценке. В организации таким людям любят «садиться на шею», нагружая не оплачиваемой работой.</p>	<p>26. Чтобы меня высоко ценили, я должен быть лучшим в своем деле, и должен вносить реальный вклад в результаты работы организации. Я имею право на вознаграждение, соответствующее моей квалификации и моим результатам.</p>	<p>Переход к автономной трудовой морали («Я заслуживаю вознаграждение потому что я обладаю такой квалификацией и достигаю таких результатов») от ложного коллективизма.</p>
<p>27. Иметь деньги — не иметь счастья.</p>	<p>(аналогично п.1) Установка «деньги – это зло» превращает деньги в анти-ценность, с которой связаны</p>	<p>27. Уровень счастья никак не связан с уровнем доходов. Если деньги дадут мне возможность жить более</p>	<p>Мировоззренческая установка: деньги – не причина счастья (или не счастья). Я могу быть счастливым</p>

	негативные эмоции и мотивация избегания	интересной и наполненной жизнью, они помогут мне быть более счастливым.	как с помощью денег, так и без их помощи.
28. Деньги портят человека.	(аналогично п.22) Внутренний моральный запрет на получение денег.	28. Человек является хозяином денег (а не наоборот). Деньги не могут «испортить» человека, потому что он сам выбирает, как их получать и как распоряжаться ими.	Отсутствие внутренних барьеров, связанных с искаженными эмоциональными/моральными оценками денег.
29. Мне всегда будет не хватать денег.	(аналогично пп 4, 22) Страх нищеты. Главное следствие: неспособность грамотно распоряжаться теми средствами, которые есть в настоящий момент. Пассивность.	29. Денег в настоящий момент достаточно для удовлетворения следующих моих потребностей и достижения следующих целей: Денег в перспективе недели (месяца, года и т.д.) НЕ достаточно для достижения следующих целей:	Начать мыслить не стереотипами («всегда», «никогда» и т.п.), а конкретными величинами – целями, сроками, затратами. Переход к финансовому планированию.
30. Если мне плохо от совершенных в прошлом ошибок и я боюсь за свое будущее, я снова совершу те же ошибки. (Брокер по ценным инвестиционным бумагам.)	Страх неудачи. Стратегия минимизации рисков.	30. Даже если я потерял деньги, я могу учиться на своих ошибках; могу менять способы и стратегии инвестирования.	Понимание, что управление финансами – это всегда принятие рисков и управление ими. Способность гибко менять стратегии управления рисками.
31. Самое лучшее — это когда я могу сводить концы с концами.	Занижение уровня финансовых притязаний. «Цели выживания» - не мотивируют на увеличение доходов!	31. Самое лучшее – когда я буду иметь достаточно средств, чтобы реализовать мои самые смелые мечты и проекты.	Наличие вдохновляющих перспективных целей. Высокая мотивация к увеличению доходов.
32. Вы зарабатываете столько, сколько заслуживаете.	Заниженная самооценка, отсутствие финансовых амбиций и вдохновляющих целей.	32. Сегодня я зарабатываю столько, сколько зарабатываю. Так получилось, но я хочу и могу увеличить свой уровень доходов.	Установка на рост. Принятие на себя ответственности за свой уровень доходов; постановка целей по его увеличению.
33. Быть крайне расчетливым — это хорошее, правильное решение.	(аналогично п.14) Скупость и чрезмерный контроль над деньгами (стремление только к рациональным тратам)	33. Я могу тратить деньги в соответствии с моими целями, потребностями и (даже иногда) в соответствии с мимолетными капризами.	Принятие факта, что не все траты могут быть строго рациональными. Допускается иногда тратить деньги «на ерунду», если это доставляет

	обесценивает их эмоциональную значимость.		удовольствие и мотивирует дополнительно зарабатывать.
34. Никогда не покупайте вещи, в которых не нуждаетесь.	(аналогично аа.14,33)	То же, что 33	То же, что 33
35. Если бы вы были умным человеком, то легко обеспечили бы себя к этому времени.	Несамостоятельность, незрелость. Ложные финансовые цели, основанные на расхожих социальных стереотипах.	35. В настоящее время я «обеспечен»: 1) ... 2) 3) ... Чтобы чувствовать себя обеспеченным через 3-5-10 лет, я ставлю перед собой следующие финансовые цели:	Переход от эмоциональных оценок, основанных на стереотипах, предрассудках и социальном давлении к финансовому планированию.
36. Если бы вы были умной и находчивой женщиной, к этому времени вы бы вышли замуж за мужчину с деньгами.	(аналогично п.35)	36. Несмотря на финансовые возможности, которые открывает удачный брак с «богатым» партнером, необходимо обеспечить собственную финансовую автономность.	Брачный мезальянс (когда один из партнеров в качестве «спонсора») крайне непрочны. Используйте средства партнера как займ (см.п.24), на основе которого выстраивайте собственную финансовую независимость.
37. Я всегда арендую. Иметь собственный дом было бы жутко.	Страх владеть имуществом и другими активами (разновидность страха больших денег).	37. Я могу владеть любым имуществом, о котором мечтаю (которое является моей целью).	Финансовое планирование; знания и навыки по управлению имуществом (и другой собственностью).
38. Я никогда не чувствовал бы себя в безопасности, если бы мне пришлось отвечать за что-либо большее, чем подвесная койка.	(похоже на пп.24,37) Отказ от ответственности. Страх владеть имуществом и другими активами (разновидность страха больших денег). Демонстративная бедность и аскетизм.	38. Я могу владеть любым имуществом, которое помогает мне в достижении моих целей и реализации моих жизненных ценностей.	Рациональное и позитивное отношение к вещам и имуществу.
39. Я должен иметь свой собственный дом, чтобы чувствовать себя в безопасности, пока у меня не появится по меньшей мере яхта. Если я покупаю что-нибудь, что может сломаться, — я глупец.	Демонстративное потребление и сверхпотребление в соответствии с завышенными стандартами качества жизни. Слабый контроль за затратами.	39. Идеальных вещей не бывает – любая вещь имеет свой срок службы и ограниченные функции. Я могу выбирать вещи рационально, соотнося цену, качество, назначение вещи.	Рациональное потребление. Покупаются не просто «лучшие» вещи, а совершается оптимальный выбор на основе соотнесения цели (назначения вещи), цены, качества (в т.ч. планового срока службы).

40. Тот, кто беспокоится о деньгах, вульгарен.	Обесценивание денег (в т.ч. по моральным соображениям, см. пп. 22, 28). Снобизм. Самооправдание. Психологическая защита, позволяющая быть пассивным в отношении заработка.	40. Деньги не стоят беспокойства, но заслуживают внимания.	Отношение к деньгам переносится из эмоциональной плоскости в рациональную. Навыки управления деньгами (учет, планирование доходов и расходов, контроль затрат и т.д.).
41. Папочке я буду больше нравиться, если потрачу не много.	(то же, что п.10) Нерешенные психологические проблемы в отношениях с отцом. Обычно в патриархальных семьях, где отец до самой старости «главный» и строго контролирует даже взрослых детей.	41. Я взрослый и самостоятельный человек, и могу позволить себе тратить столько (и таким образом), сколько считаю нужным.	Достижение психологической автономии (взрослости) по отношению к уровню своих доходов и трат.
42. Я хочу иметь в старости много денег — тогда люди будут добры ко мне.	Смещение ценностей: неверное предположение о том, что деньги ценнее отношений, и что хорошее отношение и заботу можно купить.	42. У меня есть конкретная финансовая цель по обеспечению моей старости. Уже сегодня я инвестирую часть моих доходов в поддержание отношений с близкими людьми и друзьями.	Понимание, что хорошие отношения с близкими — это отдельная ценность, в поддержание которой нужно инвестировать эмоции, общение, заботу (и совсем немного денег).
43. Я никогда не хотел, чтобы люди знали, что у меня так много денег, потому что люди искренне завидуют богатым.	Социальная желательность, страх осуждения. Снижение эмоциональной привлекательности денег. (также см. п. 2)	43. Я сам решаю кому и в каком объеме раскрывать информацию о моем финансовом положении.	Независимость от оценок и мнений случайных людей. Финансовое положение — предмет обсуждения только с близкими и/или компетентными людьми.
44. Если бы мне заплатили, люди подумали бы, что я мошенник.	Заниженная самооценка. Незнание своей реальной стоимости на рынке труда. «Синдром самозванца». Готовность довольствоваться малым («работа за еду»)	44. Любая работа, выполненная мною, должна быть оплачена (как минимум — по «справедливым» рыночным расценкам).	Адекватная оценка своей стоимости на рынке труда (основана на знании спроса и предложения, конкуренции и т.п.). Целенаправленные усилия по повышению своей стоимости на рынке труда (Я-брендинг).
45. Папочка будет любить меня намного больше, если я не буду много тратить.	То же, что пп. 10,41	То же, что пп. 10,41	То же, что пп. 10,41

<p>46. Каждый хочет больше. Когда заводятся большие деньги, оказывается, что меньше — лучше.</p>	<p>(аналогично п.3) Страх больших денег. Отсутствие финансовых знаний и плана, как можно распорядиться крупной суммой денег.</p>	<p>46. Если у меня будут большие деньги, то я распоряжусь им в соответствии с моим планом. Вот этот план...</p>	<p>Наличие масштабной мечты, требующей очень больших финансовых ресурсов. Знания об управлении персональными финансами. Наличие долгосрочной финансовой стратегии.</p>
<p>47. Во мне сидит кто-то, кто тратит все мои деньги.</p>	<p>Неспособность контролировать траты, связанная с к-л патологической зависимостью (вроде шопоголизма)</p>	<p>47. Чтобы научиться управлять деньгами, я готов избавиться от вредных привычек, ведущих к нерациональным тратам и потреблению.</p>	<p>Готовность получить квалифицированную помощь в избавлении от вредных привычек. Способность окончательно избавиться от них.</p>