


Ольга Примаченко

Нежно – денежно

Книга о деньгах
и душевном спокойствии

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9:336

ББК 88.4

П76

Примаченко, Ольга Викторовна.

П76

Нежно-денежно : книга о деньгах и душевном спокойствии / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-206091-5

Книга, призванная вернуть радость в отношения с деньгами. Она не про инвестиции, экономию, копание в прошлом, «энергию» и «расширение денежного канала» — она дает практические инструменты, что делать здесь и сейчас, чтобы превратить свои «страшно», «стыдно» и «сложно» в понятный алгоритм действий. Помогает разобраться с громоздким эмоциональным багажом в теме денег и набраться смелости жить из позиции «уважаю себя, свой труд и свой путь».

В книге больше сотни читательских историй-трудностей, на которые автор дает ответы, и три десятка увлекательных упражнений для знакомства со своими денежными настройками. А еще много поддержки и веры в то, что лучший эксперт в жизни читателя — это он сам.

УДК 159.9:336

ББК 88.4

ISBN 978-5-04-206091-5

© Примаченко О. В., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Саше, мужу

Замечательная книга для каждого, кто проходит через поворотные точки на своем пути и остается наедине с огромным количеством денежных страхов, тревог и вопросов. Именно там они обостряются как никогда. Возможность посмотреть на все с такого ракурса, после которого сил прибавится (сил, а не тревог!), — это бесценно.

Елена Резанова, карьерный стратег,
автор «Никогда-нибудь» и «Это норм!»

В моем детстве часто звучала фраза «все упирается в деньги». Я думала, что деньги — это такой потолок, тупик, что-то вроде закрытого шлагбаума. В целом, эта метафора наглядно отражает мои непростые отношения с деньгами во взрослой жизни.

Книга Ольги Примаченко пришла ко мне очень вовремя: пришла и подняла шлагбаум. Убрала знак «тупик» и прошептала: «Деньги — это не страшно, не проблемно и не напряжно». И я сначала включила Станиславского: «Не верю!» Сопроотившись поднятию шлагбаума, так сказать.

Там в самом начале автор описывает «негу денег», а я с разбегу прочла это словосочетание как «нету денег» и... засмеялась.

Как же мне нужна была эта книга, которая превращает «нету» в «негу».

Нега = наслаждение.

Ничего в них не упирается, друзья: деньги — это трамплин. В любовь к себе и нежную заботу. Автор очень простым языком объясняет, как работает эта формула.

Два лучших финансовых коуча в моей жизни — жареный петух и Ольга Примаченко.

Ольга Савельева, писатель, лектор

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
РАЗДЕЛ 1. СТРАХ	19
Страх денег как таковых	21
Упражнение «Монетки удачи»	30
Страх, что деньги закончатся	32
Упражнение «Ревизия ресурсов»	36
Страх больших денег	39
Упражнение «Порог комфорта»	42
Страх, что «хороший заработок» = «упахаться»	46
Упражнение «Чем я работаю, когда зарабатываю?»	54

Страх изобилия	55
Упражнение «Снижаем градус пафоса»	60
Страх назначать цену за свою работу	62
Упражнение «За что мне нравится платить»	69
Страх отказаться от работы	72
Упражнение «Манифест отказа»	75
РАЗДЕЛ 2. СТЫД	77
Стыдно зарабатывать мало	79
Упражнение «Неслучайные двери»	91
Стыдно зарабатывать много	93
Упражнение «Деньги идут мне на пользу»	100
Стыдно хотеть быть богатым	102
Упражнение «Облако богатства»	108
Стыдно зарабатывать «легко»	110
Упражнение «Работа в радость»	114
Стыдно просить достойную оплату	116
Упражнение «Денежные глаголы»	124

Стыдно за собственную успешность	128
Упражнение «Отказ от чувства вины»	131
Стыдно за покупки и траты	133
Упражнение «Ерунда или не ерунда, вот в чем вопрос»	137
Стыдно напомнить вернуть долг	139
Упражнение «Напоминание об оплате»	143
Стыдно просить у кого-то деньги	145
Упражнение «Мне можно»	150
Стыдно за отсутствие желания делиться	151
Упражнение «Денежные границы»	157
Стыдно не работать	159
Упражнение «От чего я бегу, когда бегу от работы?»	166
РАЗДЕЛ 3. «ВСЕ СЛОЖНО»	169
Сложно насытиться	171
Упражнение «Мне это точно надо?»	184
Сложно откладывать и копить	186
Упражнение «Метафора накоплений»	193

Сложно тратить	194
Упражнение «Кручу-верчу, потратить хочу»	200
Сложно принимать подарки	203
Упражнение «Подарок в подарке»	209
Сложно отпускать деньги	212
Упражнение «Отношения с деньгами через метафору»	219
Сложно тратить на себя	223
Упражнение «Давай, жаба, до свидания!»	228
Сложно, когда твои деньги воспринимают как должное	230
Упражнение «Мой вклад в других»	238
Сложно нащупать свое «достаточно»	240
Упражнение «Спасибо, я наигралась»	248
Сложный опыт из детства	251
Упражнение «Я и деньги»	261
Сложно не завидовать	265
Упражнение «Вообще не завидую»	270

Сложно, что с ростом дохода жизнь не изменилась	271
Упражнение «Счастливые перемены»	275
 РАЗДЕЛ 4. «ДЕНЬГИ И...»	 277
Деньги и любовь к себе	279
Деньги и самооценność	281
Деньги и мечты	285
Деньги и разговоры про деньги	289
Деньги и просьба сделать скидочку	291
Деньги и невроз эффективных вложений	293
Деньги «не для меня»	295
Деньги и конкуренция в отношениях	298
Деньги и энергия	300
Деньги и гнев	305
Деньги и наличие цели	307

Деньги и справедливость	309
Деньги и карма	313
Деньги и влияние окружения на доход	316
Деньги и женственность	318
Деньги и отношения с мужчинами	320
Деньги и легкость	326
Деньги и зрелость	332
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	336
БЛАГОДАРНОСТИ	338
ПРИЛОЖЕНИЕ	341
Работа с денежными установками	343
Что почитать: отличные книги по теме денег, психологии и карьеры	347

ВВЕДЕНИЕ

«О Господи, еще одна книга о деньгах...»

Понимаю.

Поэтому позвольте сразу дисклеймер, чтобы не тратить ваше время.

Эта книга не о том, как:

- «правильно» вести семейный бюджет;
- инвестировать и использовать разные финансовые инструменты обогащения;
- жить, если денег нет, вообще нет, не было никогда и не предвидится;
- зарабатывать деньги «на высоких вибрациях» и вот это все;
- откладывать и экономить, чтобы было на что поселиться на пенсии;
- впускать в свою жизнь изобилие, сидя на диване и потирая брюшко денежной жабе, ну или попивая кофе с корицей по четвергам.

Эта книга — плод моего исследовательского любопытства. Очень житейского и приземленного интереса. Почему бывает плохо, когда деньги *есть*? Почему ино-

гда они словно жгут карман или их используют, чтобы «откупиться»? Откуда столько неловких эмоций вокруг, казалось бы, таких простых действий, как дать в долг или напомнить о нем? Насколько деньги связаны с чувством собственного достоинства? Действительно ли они — непереносимое следствие найденного профессионального призвания? И что это за «мышление бедности», о котором так много говорят?

Работая над этой книгой, я пропустила через себя почти полторы сотни других трудов на тему денег, созданных учеными, эзотериками, психологами, маркетологами, экономистами, нейробиологами, коучами, историками, журналистами, инвесторами, трейдерами, бизнесменами и просто очень богатыми людьми. Среди них: серьезные и написанные от балды; современные и найденные в поросшей мхом букинистике; предназначенные для выходцев из академической среды и такие, которые неловко читать в метро, если не обернуть обложку газетой.

Что ни книга, то новый авторский взгляд на вопросы «Почему нет денег?» и «Как разбогатеть?». Отвечая на них, кто-то делает упор на собственный опыт, часто не учитывая, что он слишком уникален, чтобы его повторить. Кто-то видит причину трудностей с деньгами в сложной семейной истории. Кто-то — в психологической незрелости и инфантильности: «Дети деньги не зарабатывают». Кто-то — в невнятно поставленных целях и плохом планировании.

А еще есть те, кто издал книгу, чтобы просто издать книгу: я не успела введение дочитать, а мне уже что-то

продают, намекая, что главными тайнами изобилия и богатства автор делится на живых тренингах и мастер-классах, а купленная книга — это так, группа на разогреве, девочки на подтанцовке. Вспоминается шутка: если вам говорят «Это долгая история...», значит, в действительности история такая короткая и дурацкая, что стыдно рассказывать.

Чем будет отличаться моя книга от тысяч других? «Нежным» подходом. Здесь и сейчас, со старта, я объявляю вас главными экспертами по своей жизни. Я не умнее вас, и мой опыт не пример того, «как надо». Но я умею переводить с психологического на человеческий и обладаю даром избавлять от ощущения «ну вот, я опять все делаю не так...».

Самая важная задача для меня как автора — это предложить вам **взгляд на деньги без напряжения и тревоги**. Чтобы вы перестали их бояться. Чтобы прекратили мерить свою ценность тем, сколько зарабатываете. Чтобы без лишних эмоций называли такую цену за свои услуги, за которую действительно хотите работать.

Тема денег — тонкая и эмоционально заряженная, и здесь, как нигде, нужны деликатность и твердое намерение автора «не навредить». Обещаю, что приложу все усилия, чтобы дать вам ту легкость и вдохновение жить, за которые и ценят мои книги.

Мне, как автору и запойному читателю, всегда мало, если повествование в жанре нон-фикшн построено только вокруг «почему» и «кто виноват». Особенно если в это втянуты прошлое и другие люди: род, семья,