





Ольга Примаченко

# Нежно – денежно

Книга о деньгах  
и душевном спокойствии



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

© Примаченко О. В., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-206091-5

*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!» Сопротивляясь 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

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

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

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

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

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

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 дисклаймер, чтобы не затянуть 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 вестись 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 — непременное следствие найденного профессионального призыва? 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 унисексен, 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,