

Умный тренинг, меняющий жизнь

Надежда Владиславова

**НЛП**

**ИСКУССТВО  
БЫТЬ БОГАТЫМ**

**КАК УПРАВЛЯТЬ  
ЭНЕРГИЕЙ ДЕНЕГ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
В57

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Владиславова, Надежда Вячеславовна.**

В57 НЛП. Искусство быть богатым. Как управлять энергией денег / Надежда Владиславова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 288 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-146850-7

Хотите выстроить свою жизнь так, чтобы зарабатывание денег было связано не с тяжелой работой, а с творчеством и самореализацией? Забыть фразу: «Я не могу себе этого позволить»? Перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств и научиться принимать самостоятельные решения, ведущие к обретению благосостояния?

В этой книге вы найдете уникальные практики авторского курса психолога-практика Надежды Владиславовой «Энергия денег». Здесь не будет составления финансовых планов и сложных схем распределения вашего бюджета, вас ждет работа с собственными ограничивающими убеждениями, изучение природы денег и изменение всей структуры вашего мышления — именно это поможет вам в реализации проекта «Становлюсь богатым».

Почти 30-летний опыт работы автора и тысячи учеников, изменивших свою жизнь, — лучшее подтверждение эффективности методик, которые Надежда Владиславова применяет в своей практике.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм».

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books](https://instagram.com/primetime_books)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-146850-7

© Владиславова Н., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия ..... 11

## *Глава 1.*

**Тема, полная противоречий** ..... 18

Бессознательное обесценивание денег ..... 18

Откуда берутся деньги? ..... 19

Почему деньги — табуированная тема? ..... 20

Богатый — любимец богов! ..... 26

Деньги как лакмусовая бумажка несовершенств ..... 30

Мы не виноваты, но мы несем ответственность ..... 32

## *Глава 2.*

**Проработка ограничений,  
связанных с деньгами** ..... 39

Что мешает стать счастливым и богатым? ..... 39

Жертва, Агрессор и Спасатель ..... 40

Фокус внимания людей,  
«зависших» в Жертве, Агрессоре или Спасателе ..... 43

---

Бессознательные позитивные намерения Жертвы, Агрессора и Спасателя .....	44
Что такое «включить свет»? .....	48
Инфантильные стратегии обращения с деньгами .....	50
<i>Евангельская притча о талантах как антипод     инфантильным денежным стратегиям</i> .....	54
Два направления работы с ограничивающими убеждениями по поводу денег .....	57
<i>С языка жалоб — на язык приверженности!</i> .....	58
<i>Построение нового убеждения</i> .....	60
<i>Глубинный смысл практики     «Совладающая карточка», или 30: 30: 30, 21</i> .....	64
Примеры работы с ограничивающими убеждениями .....	65
<i>Возможные ошибки при работе     с ограничивающими убеждениями</i> .....	68

### **Глава 3.**

#### **Раскачиваем энергию проекта**

#### **«Становлюсь богатым».**

#### **Семь источников энергии. .... 73**

Время и деньги .....

Энергия и структура .....

*Модель «Семь источников энергии»*

*Филиппа Гузенюка* .....

*Практика «Дневник энергии»* .....

*«Практика Белых камней»* .....

---

## **Глава 4.**

### **Смысл как источник энергии проекта «Становлюсь богатым» ..... 91**

Энергия укрепляет структуру, по которой она течет .....	91
Что такое «Смысл проекта» .....	93
Личные Смыслы — у всех разные .....	96
Три уровня в смысловом поле .....	98
Что нашел пастушок в поисках сокровищ? .....	100
Что делать, если Смысла нет или он пропал? .....	102
Смотреть в «Альбом мечты» независимо ни от чего .....	109

## **Глава 5.**

### **Оптимизм как источник энергии проекта «Становлюсь богатым» ..... 114**

«Качалка» оптимизма .....	114
«Живи весело!» .....	114
Пессимист — это плохо информированный оптимист .....	115
Розовые очки или глубинный оптимизм? .....	116
Посттравматическое расстройство или посттравматический рост? .....	117
Два дара посттравматического роста .....	118

---

Три сценария проживания кризиса . . . . .	118
Никто не ждал Гордона Гекко за воротами тюрьмы . . . . .	120
У пессимистов тоже есть шанс . . . . .	122
Оптимизму можно научиться . . . . .	122
Рефрейминг — основной тренажер оптимизма . . . . .	124
1. Рефрейминг смысла . . . . .	125
2. Рефрейминг контекста . . . . .	126
3. Рефрейминг «Модель мира» . . . . .	126
4. Рефрейминг «Смогли другие, сможешь и ты» . . . . .	127
5. Рефрейминг «У других еще хуже» . . . . .	128
6. Рефрейминг «Перемещение временной рамки» . . . . .	128
7. Рефрейминг «Привнесение юмора» . . . . .	129
Пресуппозиции . . . . .	130
1. Пресуппозиция «Иллюзия выбора» . . . . .	130
2. Пресуппозиция с временными связками «когда», «прежде чем», «в то время как» и так далее . . . . .	131
3. Пресуппозиция с акцентированием на особенностях результата . . . . .	131
4. Пресуппозиция «Видимость причинно-следственной связи» . . . . .	132
5. Замена союза «но» на связку «даже если» . . . . .	133

---

**Глава 6.**  
**Поток как источник энергии**  
**проекта «Становлюсь богатым» . . . . . 137**

Поток как суперсила . . . . . 137

Как попасть в состояние потока? . . . . . 140

**Глава 7.**  
**Развитие и творчество**  
**как источник энергии проекта**  
**«Становлюсь богатым» . . . . . 155**

Как меня развивает мой проект? . . . . . 155

Кризис дает новые возможности развития . . . . . 156

*Учиться или деградировать?* . . . . . 158

Как быть в мейнстриме? . . . . . 159

За что нам платят? . . . . . 160

Как правильно использовать соцсети  
для развития? . . . . . 161

«Зеркальные нейроны»  
в профессии . . . . . 164

Сравнивайте себя —  
только с самим собой в прошлом! . . . . . 165

Феномен Гугл-карты . . . . . 166

---

**Глава 8.**  
**Любовь как источник энергии**  
**проекта «Становлюсь богатым»..... 177**

Состояние ЛЮБВИ  
как антипод состоянию стресса ..... 177

От «эго-системы» —  
к «экосистеме» ..... 178

Экстремальный вариант любви ..... 179

Правильные отношения  
с кем угодно — это драйв ..... 180

С чего начинается ЛЮБОВЬ? ..... 181

Три «женитьбы» лидера ..... 183

Люди «векторные»  
и люди «полевые» ..... 184

Как стать центром «поля силы»? ..... 185

«Слова силы» ..... 186

Как связаны деньги и любовь? ..... 187

Что в мире вы усиливаете  
своими деньгами? ..... 188

Любовь —  
это ответственный выбор ..... 188

Закрытый резервуар  
или бесконечный поток? ..... 189



---

**Глава 9.**  
**Игра как источник энергии**  
**проекта «Становлюсь богатым»** ..... 198

Мастер не работает, а играет ..... 198

«Иди играть с нами!» ..... 199

Игра в психологии и ритуалах ..... 200

Игры «в деньги» ..... 201

Работа как захватывающее приключение ..... 202

Ошибки в игре ..... 203

«Гугл»: «Работать меньше, играть больше!» ..... 204

Чувство полета и способность радоваться ..... 205

Треугольник эффективности Тимоти Голви ..... 207

Что делать? Найти свою аутентичную игру! ..... 207

Мастерская конструктивных игр! ..... 219

В какой игре я могу стать чемпионом мира? ..... 223

Карта игры ..... 225

**Глава 10.**  
**Влияние как источник энергии**  
**проекта «Становлюсь богатым»** ..... 230

У каждого — своя стратегия влияния ..... 230

Главная ошибка  
при поиске своих зон влияния ..... 238

*Практика «Отслеживание лексики»* ..... 243

---

«ТОЖ и НОЖ» .....	249
«ТОЖ и НОЖ» — не мечты, а цели .....	256
Почему мы отказываемся от своих целей? .....	257
Ставить цели так, чтобы легко их реализовать .....	258
«ТОЖ и НОЖ» — практика реальных целей .....	259
«Дормамму, я пришел договориться!» .....	260
Прокачивая тело, прокачиваем дело! .....	262
Напутствия в дорогу .....	266

## **Глава 11.**

<b>Откровенный разговор с финансовым советником .....</b>	<b>271</b>
---	------------

<b>Заключение .....</b>	<b>284</b>
-------------------------	------------

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Двадцать семь лет я занимаюсь практической психологией и тренинговой деятельностью. Работать приходилось в разных местах и с самыми разными людьми. Помимо того что я постоянно имею дело с извечными «мирными» человеческими проблемами, связанными с лишним весом или неудачно сложившимися отношениями, мне довелось провести два года в зоне боевых действий в Чечне в рамках миссии международной организации «Врачи Мира», помогая прийти в равновесие психологически травмированным местным жителям, а затем обучать в течение пятнадцати лет профессионалов экстремальных служб. Давно сложилось и до сих пор продолжается наше тесное сотрудничество и даже дружба с ведущими специалистами международных природоохранных организаций (WWF и IFAU).

За почти тридцать лет непрерывной практики у меня было время понять свою личную миссию: способствовать тому, чтобы в мире было как можно больше сильных, счастливых и людей, готовых действовать во благо себе и миру, когда мир в них их как нуждается! И в рамках этой миссии я работаю по трем направлениям: профессионально занимаюсь природой счастья и путями, к нему ведущими, помогаю людям выстраивать эффективную

---

гармоничную коммуникацию с самими собой и другими людьми и, наконец, помогаю человеку управлять своим миром, правильно программируя свой мозг и легко добываясь нужных изменений.

Все это я даю людям в своих тематических курсах и книгах: на данном этапе их восемь.

Идея написать девятую книгу об отношениях с деньгами возникла неожиданно — прямо как разразившийся всемирный кризис, по слухам, принесенный на хвосте летучей мышки из Китая. Началось все с того, что в самый разгар пандемии и вынужденной самоизоляции людей издательство АСТ попросило меня на время отложить книгу о счастье, которую я на тот момент уже заканчивала, и срочно написать о том, как совладать со стрессом. Этот проект был осуществлен на космических скоростях — как мной, так и издательством.

Естественно, это непростое время, явившееся для всех мощнейшим вызовом и тестом на гибкость, потребовало и от меня изменения привычных путей и программ. Тема совладания со стрессом получила теплый отклик читателей и студентов нашего центра «Берег Силы», но практически в тот же момент начали поступать новые запросы, связанные непосредственно с денежной темой как основным источником стресса: «Как сделать так, чтобы хватало денег на жизнь?», «Что делать с безденежьем?», «Я панически боюсь нищеты, не могу спать по ночам, помогите!», «Деньги тают, ответственность возрастает, не могу, не выдерживаю!». Запросы были столь многочисленными, что не среагировать на них не представлялось возможным. И в результате идея создать курс по правильным отношениям с деньгами, параллельно написав об этом книгу, трансформировалась для меня в некий личный вызов.

---

Ранее область финансовых затруднений никогда не рассматривалась мной как отдельная тема. Понятно, что в рамках психологической практики периодически приходилось работать в индивидуальной терапии и с денежными проблемами, но не чаще, чем с вопросами личных отношений человека с близкими людьми или умением слышать самого себя. Выделять проблемы с финансами в какую-то особую категорию не было необходимости, и мы с моими клиентами разбирались с ними как с нормальной жизненной «текучкой».

Одним словом, мне сложно отнести себя к экспертам, занимающимся много десятков лет вопросами материального достатка, которых сейчас так много. Но вот как-то раз, на одном из прямых эфиров мне задали откровенный вопрос: «Надежда, вы нас учите преодолевать свои финансовые проблемы, а я, глядя на ваш Инстаграм, понимаю, что вы живете в большом частном доме на берегу моря, у вас много земли, у вас табун лошадей — только для вашего личного удовольствия, вашим сыновьям доступно любое европейское образование, вы постоянно где-то с ними путешествуете. Скажите, а у вас у самой были когда-нибудь проблемы с деньгами или вы вообще не знаете, что это такое?»

Вопрос подписчицы заставил меня задуматься и многое вспомнить. Да, сейчас я, с Божьей помощью, счастлива и живу хорошо. Но я правда не помню, чтобы когда-либо ставила перед собой четкие финансовые цели. Мои нынешние качество и уровень жизни всегда ассоциировались у меня исключительно с реализацией своей миссии, а заодно и с воплощением детской мечты о большом светлом доме на берегу моря среди дикой природы с любимыми животными — собаками и лошадьми. Естественно,

---

последующая жизнь слегка скорректировала те детские мечты, добавив в наше уединенное проживание на природе необходимый комфорт. Но моя жизнь никогда не воспринималась мной из позиции «Была бедной — стала богатой», а скорее из позиции «Как я искала себя». Однако, как подсказала мне та девушка, оказывается, смотреть на мой путь можно и с точки зрения постепенного продвижения к благосостоянию.

Да, бывали периоды, когда не то что денег, а даже еды в доме не было, хотя, честно говоря, отсутствие денег не воспринималось как проблема — скорее просто как факт. Было мне тогда двадцать пять лет, жили мы втроем с мамой и братом в одной комнате большой коммунальной квартиры на Старом Арбате — один санузел на пять семей! Но удручала меня в тот период вовсе не бедность, а то, что я, разочаровавшись в своей первой профессии, ушла из нее, а заодно и от бывшего мужа — что уж мелочиться! В общем, все мосты, связывавшие меня с более или менее определенным прошлым, были сожжены в одночасье, но куда двигаться дальше, я не знала. И когда первый драйв от решительного разрыва прошел, я вдруг ощутила себя какой-то обескрыленной и беспомощной и, главное, — не понимающей, как можно строить планы на жизнь при полном отсутствии ресурсов и сил. Нет мечты, нет цели — значит, нет и желания двигаться. А грамотно формировать для себя результат я тогда еще не умела. За окнами — полная неопределенность и беспросветность «лихих девяностых» с пустыми прилавками, по ночам — перестрелки «братков», временами — прямо под окнами.

Да, есть что вспомнить. И есть что и с чем сравнивать с материальной точки зрения.

---

Так вот, в нынешний кризис мне начали беспрестанно поступать запросы как раз на тему материального и финансового благополучия: «Научите, как стать богатым!», «Помогите решить финансовые проблемы», «Я не знаю, как вырваться из нищеты! Видимо, со мной что-то не так, помогите разобраться!». Казалось бы, за чем дело стало? Надо просто взять и смоделировать опыт счастливых успешных людей, включая мой собственный, а также коллег, специализирующихся на психологии богатства, проинтегрировать все это и передать другим людям в виде удобных для усвоения моделей.

Но тут меня ожидал сюрприз! Я вдруг обнаружила, что мне почему-то неудобно писать о деньгах и точно так же неудобно писать о том, каков мой опыт взаимодействия с ними. И это притом, что, слава богу, я никогда не считала их чем-то «грязным» и «недостойным» — я искренне радовалась, когда деньги приходили, легко ими делилась с теми, кому было плохо, и точно знала, что без денег не останусь, даже когда их не было и не предвиделось.

Мой личный «затык» оказался в другом: я как будто испытывала тайное чувство вины за свое благосостояние — и перед будущими читателями, и перед участниками моих обучающих программ. «Ведь это некрасиво, нескромно и неблагородно — выставлять напоказ, как ты хорошо и счастливо живешь! А что в это время будут чувствовать те люди, у которых ничего этого нет, и они не могут себе этого позволить?» Вот он, пойманный за хвост «мыслевирус»: «Вместо того чтобы хвалиться, какая я теперь богатая, надо поделиться тем, что у меня есть, с бедными людьми, кому в жизни не так повезло, как мне».

Ну и ну! Оказалось, что мне самой было что в себе проработать в этом смысле! Причем здесь речь не только