

УДК 159.923  
ББК 82.3/4  
Ч81

## Чубаров В.

Ч81 Психология денег: Как зарабатывать с удовольствием и тратить с умом. Книга-практикум / Владислав Чубаров. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 216 с.

ISBN 978-5-9614-7204-2

Деньги — это непросто, даже если у вас их много, и очень трудно, если их не хватает. На то, как мы обращаемся с деньгами, влияет множество психологических факторов, большую часть которых мы даже не осознаём. Известный психолог Владислав Чубаров помогает разобраться в привитых с детства установках, провести ревизию финансовых привычек и понять, где находятся деньги в вашей иерархии ценностей. В книге есть не только теория и яркие примеры из психологической практики, но также задания и упражнения, которые помогут каждому читателю определить свои сильные и слабые стороны в денежных вопросах, выстроить индивидуальный личностно-финансовый профиль и понять, как зарабатывать, тратить, сберегать и инвестировать осознанно.

УДК 159.923  
ББК 82.3/4

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Владислав Чубаров, 2022  
© Алла Вайсберг, фотография автора на обложке, 2022  
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7204-2

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ. Деньги в фокусе осознанности .....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. Что я делаю с деньгами? Анализируем реальность и ставим цели.....</b>	<b>7</b>
<b>ГЛАВА 2. Деньги внутри. Как бессознательные убеждения влияют на наши отношения с деньгами .....</b>	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 3. Этика, деньги, самооценка. Почему богач — обязательно «плохой парень» .....</b>	<b>55</b>
<b>ГЛАВА 4. Транжиры и скряги. Существует ли идеальная гармония в отношениях с деньгами (спойлер: нет).....</b>	<b>75</b>
<b>ГЛАВА 5. Когда деньги — это мы: на кого мы работаем и что зарабатываем .....</b>	<b>93</b>
<b>ГЛАВА 6. Блеск и нищета потребительства. Почему некоторым всегда мало.....</b>	<b>119</b>

<b>ГЛАВА 7. Инвестор или игрок?</b>	
<b>Чем благородный риск</b>	
<b>отличается от хитрой ловушки.....</b>	<b>141</b>
<b>ГЛАВА 8. Профессионал с именем.</b>	
<b>Как продвигать себя и повышать</b>	
<b>свою стоимость на рынке.....</b>	<b>161</b>
<b>ГЛАВА 9. Деньги и чувства.</b>	
<b>Куда вложить душу .....</b>	<b>187</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Мои хорошие деньги.....</b>	<b>207</b>
<b>БОНУС .....</b>	<b>215</b>