

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.

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

ISBN 978-5-9614-7204-2

СОДЕРЖАНИЕ

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

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