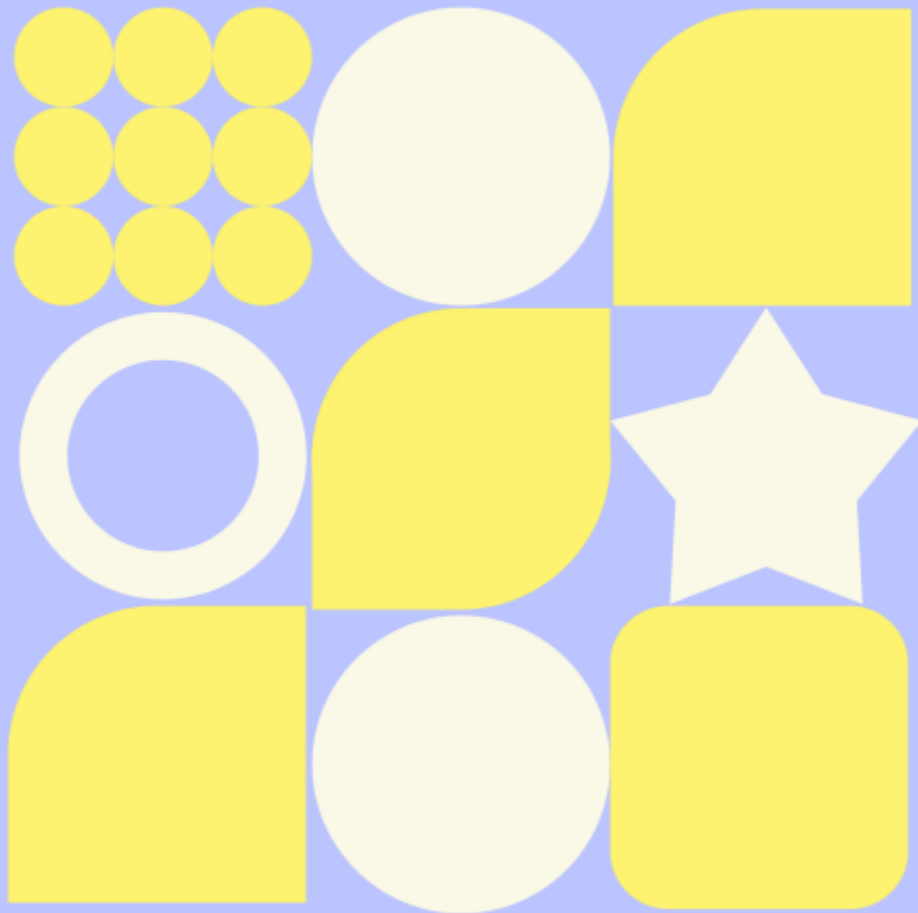


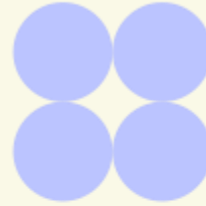
# Психология финансового поведения

Влияние мыслей, эмоций и привычек на  
формирование финансового поведения



# Финансовая психология: взаимодействие эмоций и знаний

Финансовое поведение складывается из знаний, эмоциональных установок и семейных сценариев, объединяя экономический и психологический подходы к управлению деньгами.



# Ключевые компоненты финансового поведения



## Когнитивный компонент

Включает знания, представления и убеждения о деньгах, формирующие осознанные финансовые решения и взгляды на управление капиталом.



## Эмоциональный компонент

Отражает влияние чувств и переживаний на поведение с финансами, включая страх, тревожность и уверенность при принятии решений.



## Ценностный компонент

Формируется семейными и культурными сценариями, определяя отношение к деньгам и принципы поведения в финансовой сфере.



## Поведенческий компонент

Проявляется в привычках, таких как планирование бюджета, импульсивные траты или склонность к экономии.



## Мотивационный компонент

Включает цели и стремления, направляющие финансовую активность и определяющие приоритеты в расходах и накоплениях.

## Большинство

людей сталкиваются с внутренними страхами и социальными мифами, которые мешают эффективному финансовому поведению

Деньги - это ...

# Ключевые психологические ошибки при управлении финансами

**Недооценка собственных возможностей** ведёт к постоянной тревоге и ограничивает уверенность в финансовых перспективах.

**Переоценка своих сил** порождает чрезмерную самоуверенность и игнорирование рисков, что может привести к потерям.

**Финансовая зависимость** выражается в переложении ответственности на других и неспособности самостоятельно управлять бюджетом.

**Импульсивные траты** под влиянием эмоций приводят к необдуманным расходам и ухудшению финансового состояния.

## Практика «Дневник трат» для выявления эмоционального фона

Рекомендуется фиксировать все доходы и расходы с указанием возникающих эмоций для выявления паттернов тревоги или импульсивности.

Регулярное ведение дневника позволяет осознанно анализировать эмоциональные реакции и контролировать привычки, влияющие на финансовые решения.



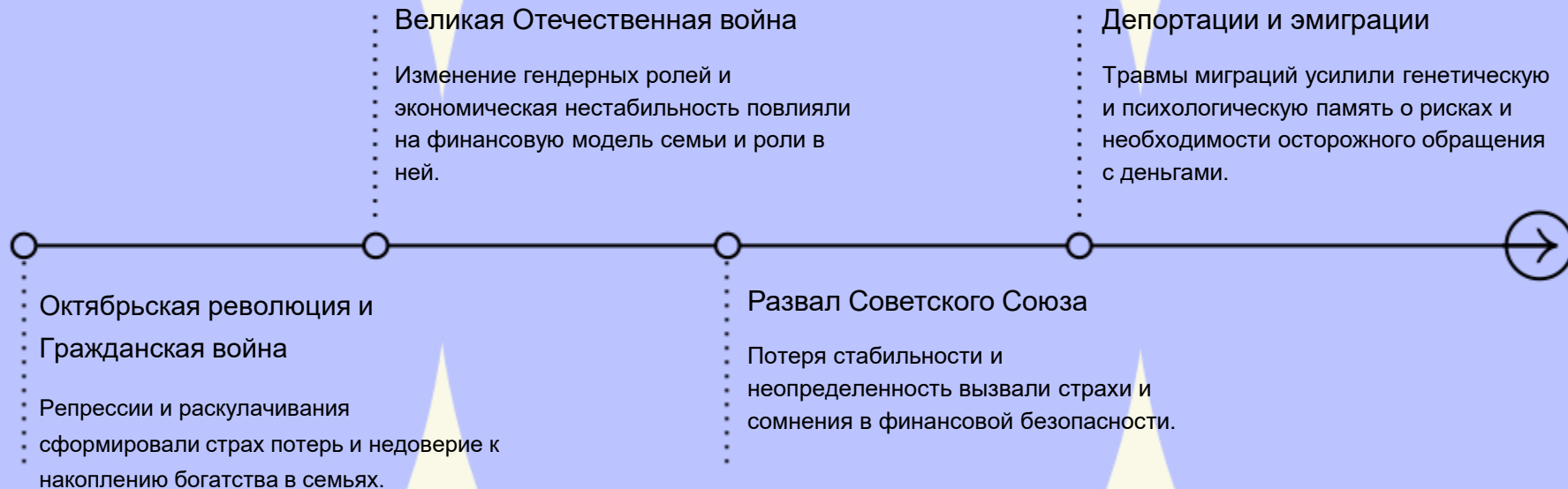
# Психологические барьеры и методы их преодоления

Барьер	Проявления	Рекомендации
Страх потерь	Избегание инвестиций	Анализ рисков, небольшие шаги
Импульсивность	Необдуманные покупки	Правило 24 часов, лимиты расходов
Зависимость от других	Перекалывание ответственности	Обучение самостоятельности, планирование
Переоценка возможностей	Игнорирование угроз	Реалистичная оценка, консультации экспертов



Преодоление психологических барьеров требует осознанности, саморегуляции и поддержки.

# Исторические и семейные корни финансовых установок



# Типы финансовых сценариев: риски и ресурсы

**Избегание денег** связано с ощущением страха и стыда, приводит к саботажу доходов и нежеланию вести учет

**Поклонение деньгам** выражается в импульсивности и неудовлетворенности, избыточных расходах

**Демонстрация статуса** ведет к финансовой неустойчивости; необходима смена критериев успеха и снижение влияния соцсетей.

**Бдительность** сопровождается сверхэкономией и тревожностью, ограничивает радость жизни.

Тип сценария	Ключевые убеждения	Поведение	Риски	Ресурсы
Избегание денег	«Деньги — зло», страх успеха	Саботаж дохода, избегание учета	Финансовая зависимость, стыд	Щедрость, работа над границами
Поклонение деньгам	«Больше — лучше», материальное счастье	Импульсивные траты, долги	Долговая нагрузка, выгорание	Амбиции, энергия для роста
Демонстрация статуса	«Важен имидж», страх бедности	Показное потребление, риски	Финансовая хрупкость, стыд	Ориентация на результат, влияние
Бдительность	«Деньги — безопасность», страх потерь	Сверхэкономия, скрытность	Пропущенные возможности, напряжение	Дисциплина, финансовая стабильность

# Техника переписывания финансовых убеждений

Начните с самонаблюдения: выявляйте устаревшие или негативные финансовые убеждения, записывая мысли и реакции на денежные ситуации.

Анализируйте доказательства и контраргументы, обнаруживайте логические ошибки и смещайте фокус на более позитивные и поддерживающие установки.

Рефрейминг заменяет старые установки новыми аффирмациями, усиливая уверенность и способствуя изменению поведения и улучшению эмоционального состояния.

# Геналогическое древо финансовых сценариев

## 1 Методика построения и анализа

Метод изучения семейной истории помогает выявить денежные установки через профессии, жизненные события и установки предков, формирующие личное восприятие денег.

## 2 Родовая формула и её трансформация

Определение доминирующих сценариев («родовой формулы») позволяет осознанно изменять наследуемые паттерны финансового поведения и строить новые стратегии обращения с деньгами.



# Финансовая генограмма

1. Возьмите лист, отметьте себя внизу (или в центре).
  - Добавьте родителей, бабушек и дедушек со всех сторон.
  - К каждому человеку подпишите имя, годы (рождения — смерти), кратко события (развод, переезды, эмиграция, военные события, крупные удачи/потери и пр.).
  - Отдельно отметьте истории о деньгах: кто богател, кто терял, какие были установки (например, «деньги портят», «богатые — злые» и т.п.).
  - Если есть — указать приёмных родителей или неродных членов рядом с родными

## 2. Значки

- Круг – женщина, квадрат – мужчина.
- Супружеская пара соединена горизонтальной линией, дети – вертикальной.
- Рядом с каждой фигурой место для трёх пунктов:
  - 1) Профессия/доход («учитель, 25 Р»)
  - 2) Отношение к деньгам (стрелка из списка эмоций: страх, жадность, расточительность, щедрость).
  - 3) Ключевая фраза-установка («С деньгами счастья нет»).
  - 4) Цветовое кодирование
    - Зелёный – «зарабатывал >` тратил»
- Жёлтый – «сводил концы»
- Красный – «долги/дефицит».

## 3. Инструкция

- 1) Начать с себя, потом родители, потом бабушки/дедушки.
- 2) Выписать минимум по одной фразе и одной эмоции на человека.
- 3) Посчитать, какой сценарий встречается чаще всего, и вывести «родовую формулу» (например: «экономия + страх лишиться денег»).
- 4) Спросить себя: «Я этот сценарий хочу оставить, изменить или завершить?»

# Эмоциональный интеллект и финансовое поведение

1 Эмоции, такие как тревожность, страх, стыд, вина и жадность, сильно влияют на финансовые решения, зачастую вызывая импульсивные действия или избегание ответственности.

2 Техники саморегуляции помогают контролировать эмоциональные реакции: осознанность, дыхательные упражнения, медитация и структурированное планирование снижают стресс при управлении финансами.

3 Регулярное отслеживание эмоционального состояния способствует снижению финансового напряжения и уменьшению риска неосознанных трат, улучшая общее психологическое благополучие.

4 Поддержка со стороны специалистов и близких обеспечивает устойчивость эмоционального интеллекта и помогает преодолевать барьеры, возникающие при управлении денежными ресурсами.

# Влияние эмоционального состояния на финансовые решения

Неосознанные эмоциональные реакции могут исказить наше суждение и приводить к неправильным финансовым решениям.

**Эмоциональный интеллект в финансовой сфере включает:**

- Управление тревожностью
- Работа со страхами, виной, стыдом
- Развитие уверенности



# Как работать с эмоциями, связанными с финансами?

**Признание собственных чувств** — это первый и важный шаг. Чёткое осознание эмоций помогает начать процесс их принятия и дальнейшего преодоления.

**Анализ происхождения эмоций** позволит понять их корни. Часто финансовые страхи и тревоги связаны с предыдущим опытом и семейными установками.

**Открытость в обсуждении своих переживаний** создаёт пространство для поддержки. Ведение дневника эмоций помогает контролировать и понимать внутренние реакции.

# Практическая методика «Отслеживание мыслей о деньгах»

Ведите записи о своих финансовых убеждениях, разделяя их на поддерживающие и препятствующие, чтобы лучше понять, какие мысли влияют на ваши финансовые решения.

Постепенно работайте с деструктивными установками, формируя новые привычки и улыбателное восприятие денег как ресурса, а не источника стресса.



# Формирование здоровых финансовых привычек

1 Регулярно учитывайте доходы и расходы с помощью приложений или таблиц для контроля и анализа финансового состояния.

2 Планируйте откладывать минимум 10% от дохода для создания накоплений и формирования финансовой устойчивости.

3 Создайте финансовую подушку безопасности, покрывающую 3-6 месяцев расходов на случай непредвиденных ситуаций.

4 Откажитесь от импульсивных покупок, формируйте стратегические цели и обеспечьте психологическую поддержку на пути к стабильности.

# Стадии финансовой эволюции человека

**Стадия беспомощности** характеризуется дефицитом денег, наличием долгов и нежеланием признавать реальное финансовое положение. Риски этой стадии — банкротство и разорение, выход требует дисциплины и самоограничений.

**Стадия ложного спокойствия** означает, что доходы покрывают расходы, но отсутствуют сбережения. Человек уязвим при неожиданных тратах, рост финансов невозможен без перехода дальше.

**Стадия «Деньги есть»** — доход превышает расходы, но свободные средства не инвестируются. На этой стадии часто проявляются страхи и избегание рисков, что тормозит финансовый рост.

Стадия «Человек с деньгами» характеризуется активной работой с капиталом, наличием пассивного дохода и инвестиций. Это состояние повышает финансовую и психологическую устойчивость личности.

# Основные финансовые противоречия и пути их разрешения

Конфликт между краткосрочными и долгосрочными целями решается приоритизацией, визуализацией результатов и автоматизацией накоплений.



Личные и семейные финансы требуют регулярных обсуждений, прозрачности и совместных решений для предотвращения недопонимания и конфликтов.

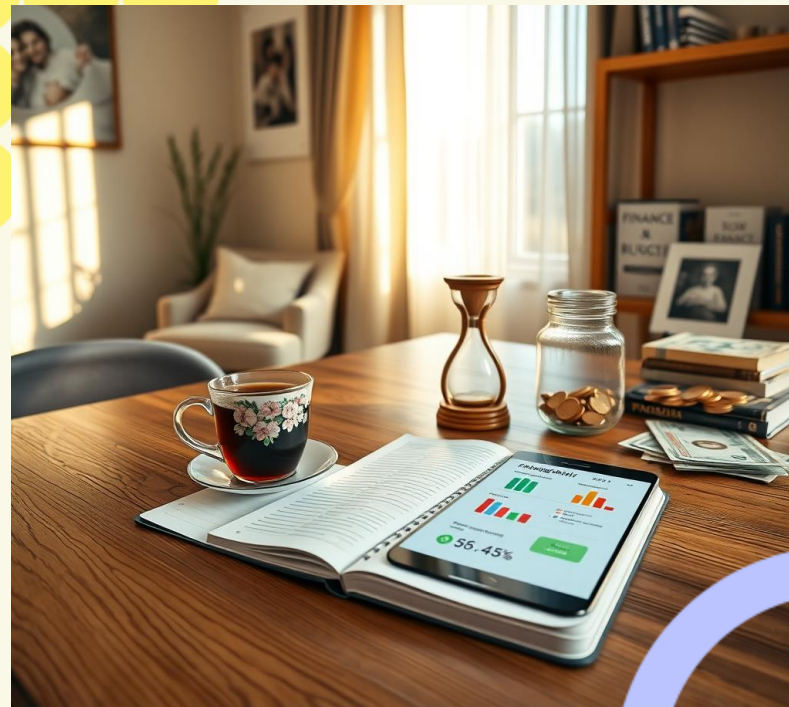


Противоречие между потреблением и сбережением сбалансируйте через правило «сначала заплати себе», создание фондов и планирование крупных покупок.



# Практические инструменты управления финансовыми конфликтами


- 1 Техника «отложенной покупки» помогает контролировать импульсивные траты — минимальный тайм-аут 24 часа снижает риск необдуманных расходов.
- 2 Используйте бюджетирование, автоматизацию накоплений и семейные обсуждения для повышения осознанности и укрепления финансовой стабильности.





# Заключение и дальнейшие шаги к финансовому благополучию

**Финансовое благополучие** начинается с внутренней работы над собой. Изменение отношения к деньгам требует времени и терпения, но приводит к значительным улучшениям качества жизни



## Домашнее задание и рекомендации для дальнейшего развития

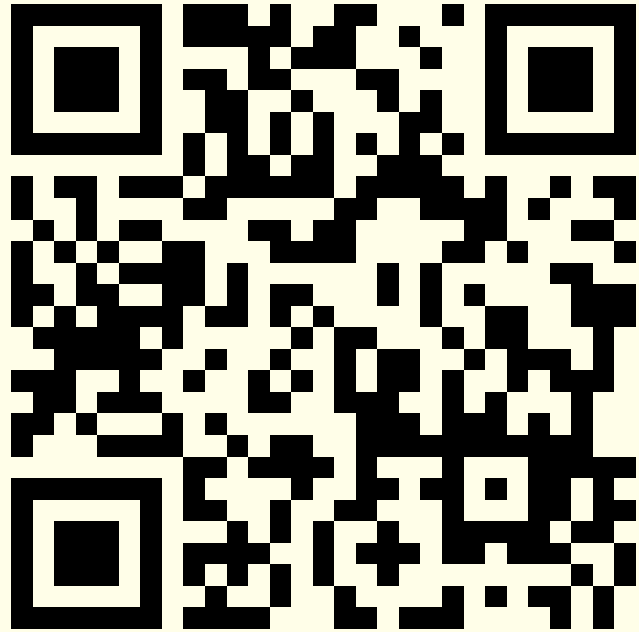
**Ведение финансового дневника** позволяет осознанно отслеживать все доходы и расходы, выявлять эмоциональные и поведенческие паттерны, что способствует формированию рационального финансового поведения.

**Анализ своих финансовых установок** помогает выявить ограничивающие убеждения и негативные сценарии, заложенные в детстве, и начать работу по их трансформации для улучшения финансового благополучия.

**Постановка одной конкретной финансовой цели** формирует мотивацию и позволяет сосредоточиться на достижении реального результата, поддерживая дисциплину и чувство контроля над своими финансами.

Обмен опытом и знаниями с единомышленниками расширяет финансовое мышление, способствует получению поддержки и помогает внедрять новые привычки и стратегии управления деньгами.

# Контактная информация



Чек-лист работы с финансовыми установками  
на моем канале

