

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Мои деньги в паре

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Дорогая, эта тетрадь для вас, если вы финансово зависите от мужа, если просить деньги неловко и стыдно, а говорить о них дома хочется как можно реже. Мы не будем искать виноватых. Мы спокойно посмотрим, как устроены деньги в вашей паре, где вам не хватает опоры и с какого маленького шага может начаться ваша финансовая самостоятельность. Если ваша тема — деньги вообще, загляните также в тетрадь «Мои женские деньги».

Задания 1–5 сделайте за неделю, по одному в день. Задание 6 — перед настоящим разговором с партнёром. Задание 7 ведите семь дней подряд. Если в паре деньги используют, чтобы контролировать, унижать или запугивать вас, это уже не вопрос бюджета: обратитесь к специалисту или на телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно).

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.

4 5 6

Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.

ДАТА

Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Карта денег в нашей паре 6

02 Где я чувствую себя уязвимой 7

03 Откуда мой стыд 8

04 Получать без одолжений 9

05 Договорённости, а не догадки 11

06 Разговор о деньгах 12

07 Неделя маленьких денежных шагов 13

08 Первый шаг к своему доходу 14

САМООЦЕНКА
Шкалы 15

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 16

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 17

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 18

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 20

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Бизнес — это и деньги, и ресурс,
и наша женская реализация
в этом мире.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Карта денег в нашей паре

Начнём с фактов. Опишите, как сейчас устроены деньги в вашей семье: кто и сколько зарабатывает, кто решает о крупных и мелких покупках, на что уходят общие деньги, есть ли деньги, которые принадлежат только вам.

Кто приносит деньги в семью, кто решает, как их тратить, и как это сложилось?

Какие деньги в нашей семье — мои? Сколько я могу потратить на себя, ни у кого не спрашивая?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Где я чувствую себя уязвимой

В диагностике Веты есть вопрос: «Чувствуете ли вы себя безопасно?» И рядом её мысль: стабильность источников безопасности зависит от альтернативности подхода. Финансовая зависимость от супруга, родителей или благополучия детей при нарушении баланса создаёт серьёзные риски.

От кого и от чего зависит моя финансовая безопасность сейчас? Что будет со мной, если этот источник исчезнет?

Какие другие опоры у меня уже есть или могут появиться: навыки, люди, сбережения, возможный доход?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Откуда мой стыд

В истории клиентки Веты Марии стыд и вина появлялись каждый раз, когда приходилось просить деньги в долг. В терапии они исследовали отношение к деньгам, которое сложилось в детстве: Мария выросла в семье, где деньги были источником стресса и конфликтов. Вспомните свою историю просьб.

Как в моей семье просили деньги? Что я чувствую, когда прошу деньги у партнёра, и что, как мне кажется, он обо мне думает?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Получать без одолжений

В материалах Веты о финансовом здоровье есть вопрос: что мешает вам «зарабатывать или получать без одолжений»? Она называет это «свободой быть зарабатывающей/принимающей свои родные деньги». Посмотрите, что вы вкладываете в семью, кроме денег: дом, дети, забота о близких, быт, поддержка мужа в его делах.

Мой вклад в семью, который не измеряется деньгами. Сколько времени и сил он занимает в неделю?

Деньги, которые я получаю от партнёра, — это для меня подарок, одолжение или наш общий ресурс? Как я хочу к ним относиться?

«Ваш бизнес — это продолжение и развитие Вас в этом мире, Ваша благодарность и Ваша любовь и красота.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Договорённости, а не догадки

Вета пишет: «Брак — это спонтанность и правила, это договоренности и контракты, которые необходимо выполнять». И ещё: «Брак это внимание в паре». В деньгах часто живут невысказанные правила: «он сам знает, сколько мне нужно», «неудобно напоминать».

Какую одну договорённость я хочу предложить: личные деньги для каждого, общий бюджет, подушка безопасности, сумма на мои желания?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Разговор о деньгах

Вета советует: когда непонятно, «что не так», выяснить «Что происходит?» и «Что вы можете с этим делать?». Важно уметь вести диалог, отстаивать свою точку зрения и оставаться устойчивой против аргументов другой стороны. Подготовьтесь к разговору по шагам.

1. Опишите для себя, что происходит, только факты, без оценок и упрёков.
2. Сформулируйте одной фразой, чего вы хотите.
3. Запишите, что вы можете сделать сама, не дожидаясь ответа партнёра.
4. Сформулируйте конкретную просьбу: сумма, срок, формат.
5. Произнесите свою просьбу вслух перед зеркалом или с подругой, пока голос не станет спокойным.

Моя просьба одной-двумя фразами, без извинений и оправданий

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Неделя маленьких денежных шагов

В уроке Веты о деньгах среди обязательных статей расходов есть «кубышка» или «подушка безопасности». В её списке решений для женщин, которые хотят независимости, рядом стоят кубышка, дополнительные источники дохода и партнёрство. Начните откладывать, пусть совсем немного. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Я записала свои приходы и расходы за день	○	○	○	○	○	○	○
Я отложила хотя бы небольшую сумму в свою кубышку	○	○	○	○	○	○	○
Я назвала вслух сумму или цену без извинений	○	○	○	○	○	○	○
Я заметила момент стыда и не стала себя ругать	○	○	○	○	○	○	○
Я сделала одно действие к своему доходу	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось за неделю в моём отношении к деньгам и к разговорам о них?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Первый шаг к своему доходу

На лендинге программы Веты есть боль, которую узнают многие: «Супруг даёт мало денег, и Вы хотите иметь свой собственный доход». Свой доход может начаться с подработки, с продажи ненужного, с возвращения в профессию или с маленького своего дела. Если хочется начать своё дело, вам поможет тетрадь «Моё первое женское дело».

Три способа, которыми я могу получить свои первые собственные деньги в ближайшие три месяца.

01

02

03

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Оцените сегодня и через 3–4 недели.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Я знаю, как устроены деньги в нашей семье	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я спокойно говорю о деньгах с партнёром	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я прошу о деньгах без стыда и оправданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть деньги, которые принадлежат только мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
У меня есть своя подушка безопасности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я верю, что могу зарабатывать сама	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 3–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я описала, как устроены деньги в нашей паре
- [ ] Я увидела, где моя финансовая безопасность держится на одном человеке
- [ ] Я вспомнила, откуда во мне стыд просить
- [ ] Я записала свой невидимый вклад в семью
- [ ] Я предложила хотя бы одну денежную договорённость
- [ ] Я подготовила и провела разговор о деньгах
- [ ] Я неделю вела трекер и начала откладывать в свою кубышку
- [ ] Я сделала первый шаг к своему доходу

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Какие отношения с деньгами я хочу строить в нашей паре и что я сделаю для этого первой?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Если вы хотите свой доход и своё дело, приходите в мастер-группу Светланы Веты «Предприимчивые женщины: путь в моё женское дело». Там есть отдельная тема «Цена и деньги без стыда», бизнес-дневник, мини-старт и сообщество женщин, с которыми можно говорить о деньгах спокойно. Вета соединяет бизнес-задания с психологией: страхи, установки о деньгах и вера в себя.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Предприимчивые женщины»

vetasoul.com/womanbusiness

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com