Легкий способ жить без долгов

Автор:
Аллен Карр

Легкий способ жить без долгов

Аллен Карр

«Легкий способ» Аллена Карра

«Легкий способ жить без долгов» – применение самой успешной из когда-либо созданных систем по преодолению зависимостей к решению проблем тех людей, которые страдают от непомерных долговых обязательств, возникших в результате неоправданных импульсивных покупок и расточительности.

Главная цель этой книги – помочь вам прекратить страдания, которые приносят долги, и стать счастливыми благодаря свободе от долгового рабства и отсутствию финансовых проблем. Мы разберем навязанные нам психологические установки и иллюзии, формирующие легкомысленное отношение к деньгам и неразборчивость в потреблении, которые обычно становятся причиной долгов и тяжелого жизненного кризиса.

С помощью этой книги вы разработаете простой и эффективный план выхода из личного финансового кризиса и освобождения от долгового рабства, снова возьмете под контроль свои расходы, расплатитесь с долгами и восстановите отношения с людьми, не страдая и не испытывая лишений. Вы сможете покупать все, что вам необходимо, получая здоровое удовольствие от траты денег, и до конца своих дней будете наслаждаться счастливой, насыщенной и полноценной жизнью без изнуряющего бремени долговых обязательств.

«Легкий способ» Аллена Карра преобразит вашу жизнь таким же удивительным образом, каким он уже преобразил жизни миллионов людей во всем мире.

Аллен Карр

Легкий способ жить без долгов

ALLEN CARR

GET OUT OF DEBT NOW

THE EASY WAY

© Allen Carr’s Easyway (International) Limited, 2013.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2015 – издание на русском языке, перевод на русский язык.

Введение

Не может быть свободы или красоты в домашней жизни, которая опирается на займы и долги.

Генрик Ибсен

Любой, кто когда-либо попадал в долговую ловушку, знает, как быстро она способна превратить счастливого, довольного, позитивного человека в несчастную, неуверенную в себе развалину. Деньги обладают огромной силой, и когда оказываешься под ударом этой силы, последствия могут быть страшными.

Одна из причин, по которым так много людей не вылезают из долгов, заключается в том, что в нас заложили уверенность, будто из долговой ямы есть только один выход: трудный и тяжелый. У нас создается впечатление, будто невозможно избавиться от долгов без страданий и лишений, и наш страх усугубляется тем, как правительства разных стран в последнее время пытаются

справиться с проблемой растущего государственного долга. Но у меня для вас есть хорошая новость: СУЩЕСТВУЕТ ДРУГОЙ СПОСОБ.

В 1989 году со мной случилось нечто удивительное. Я посетил клинику Аллена Карра, надеясь, что его метод поможет мне бросить курить. И, к собственному удивлению, я добился успеха, избавившись от зависимости легко, безболезненно и навсегда. Этот опыт кардинально отличался от моих предыдущих попыток бросить курить с помощью силы воли и никотиновой жвачки. На этот раз у меня больше не было желания курить, поэтому и сила воли мне не понадобилась. Я сразу начал получать больше наслаждения от общения с людьми и лучше справляться со стрессом. У меня не было ощущения, будто я лишен чего-то важного. Вместо этого я чувствовал огромное облегчение и радость от того, что наконец обрел свободу. Метод Аллена Карра произвел на меня такое сильное впечатление, что я написал ему письмо с просьбой позволить мне присоединиться к его миссии по исцелению мира от курения. Мне повезло, и меня приняли. Впоследствии мне повезло еще больше, когда я получил назначение на должность управляющего директора компании, основанной для распространения метода по всему миру.

На сегодняшний день более 400 тысяч человек посетило наши клиники более чем в 45 странах по всему миру. Книги Аллена Карра разошлись общим тиражом свыше 14 миллионов экземпляров. Они переведены на более чем 40 языков и их прочли порядка 30–40 миллионов человек. Такого феноменального успеха удалось достичь благодаря личным рекомендациям миллионов людей, которым этот метод помог, как и мне. «Легкий способ» Аллена Карра приобрел популярность во всем мире лишь по одной причине: ОН РАБОТАЕТ.

Возможность просыпаться по утрам полным сил со знанием того, что можешь есть любую еду, дарит ни с чем не сравнимое ощущение свободы! Видеть себя в зеркале стройным и быть уверенным в том, что больше никогда не потеряешь форму, поистине чудесно! Эта удивительная метаморфоза произошла и со мной.

До того, как я попал в никотиновую ловушку, у меня уже была другая проблема. Я страдал от избыточного веса. До 35 лет я вел нескончаемую битву за похудение, пробуя одну диету за другой и постоянно испытывая свою силу воли. На протяжении более 20 лет мой вес скакал то вверх, то вниз в зависимости от того, придерживался ли я диеты или баловал себя. Я был так недоволен своим телом и так несчастен из-за провала всех попыток решить проблему, что в результате это сказалось на моей психике, и я страдал от различных

расстройств пищеварения. Все изменилось, когда Аллен показал мне черновой вариант своей книги «Легкий способ сбросить вес», и я понял, что он нашел решение проблемы, которая мучила меня всю жизнь. Читая книгу, я понимал, что его логика неопровержима. К концу книги я знал, что моя проблема избыточного веса уже решена.

До той поры я не был уверен, можно ли успешно применять метод Аллена к проблемам, касающимся не только явной зависимости, – например, зависимости от сигарет, алкоголя и наркотиков. Теперь же у меня не оставалось в этом никаких сомнений.

«Легкий способ жить без долгов» – это применение «Легкого способа» Аллена Карра для решения одной из самых распространенных проблем. Подобно курению, алкоголизму и перееданию, долги могут оказывать разрушительное воздействие на личность и жизнь любого из нас. Они способны уничтожить нашу уверенность в себе, вынудить нас постоянно занимать оборонительную позицию, стать замкнутыми и нелюдимыми. Попадая в долговое рабство, мы запираемся в собственном мирке, полном страдания, и живем в страхе, опасаясь, что сбежать из него невозможно. Как это ни парадоксально, хотя миллионы людей вокруг нас испытывают те же страдания, мы чувствуем себя совершенно одинокими.

«Легкий способ жить без долгов» – ключ, который вызволит вас из темницы. Он избавит вас от всех иллюзий и страхов, что мешают вырваться из долговой ловушки; он изменит ваше мышление, и вы сможете смотреть в будущее уверенно и до конца своих дней наслаждаться жизнью без изнуряющего долгового бремени.

«Легкий способ жить без долгов» поможет вам рассчитаться с долгами без мучений и необходимости идти на жертвы. Независимо от того, насколько вы богаты или бедны, отсутствие долгов перед банками и другими кредитными организациями, перед ростовщиками, родными или друзьями подарит вам чудесное ощущение благополучия. Когда вы настроитесь на нужную волну, следовать практическим советам из этой книги, чтобы решить свою проблему, будет просто.

Пусть «Легкий способ» Аллена Карра преобразит вашу жизнь таким же удивительным образом, как он преобразил мою.

Робин Хейли,

магистр гуманитарных наук (Оксфорд),

магистр делового администрирования,

член Международной ассоциации терапевтов Аллена Карра,

директор компании Allen Carr’s Easyway (International) Ltd.

1

Ключ к успеху

Покупайте все, что вам необходимо, и живите насыщенной полноценной жизнью, расплачиваясь с долгами и восстанавливая отношения с людьми, не прибегая к силе воли не страдая и не испытывая лишений.

Вам это кажется недостижимой мечтой? Уверяю вас, вы можете ее осуществить независимо от особенностей вашей личности и обстоятельств, в которых вы находитесь. Для этого вам необходимо лишь сохранять непредвзятость.

Читая эту книгу, вы откроете для себя новую чудесную жизнь, и она подарит вам ощущение благополучия, которое вы уже успели позабыть. Вы восстановите контроль над финансовой стороной вашей жизни, сможете получать здоровое удовольствие от траты денег и освободитесь от тяжелого бремени долговых обязательств. И, более того, вы добьетесь всего перечисленного очень легко.

Вероятно, вы думаете, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Быть может, это противоречит всему, что вы до сегодняшнего дня слышали о деньгах и долгах. Но разве то, что вы слышали раньше, вам помогало? Будь это так, вы сейчас не читали бы эту книгу.

Вы не должны страдать. Напротив, главная цель этой книги – помочь вам избежать мучений, которые приносят долги, и обрести счастье благодаря свободе от финансовых проблем. Нет ничего плохого в том, чтобы тратить деньги, при условии, что вы полностью управляете ситуацией. В настоящий момент у вас нет контроля над ней, и ваши траты затягивают вас все глубже и глубже в бездну страданий.

Личное дело

Оказаться в должниках значит столкнуться с проблемой глубоко личного характера. Она может настигнуть любого – как человека без работы, так и высокооплачиваемого специалиста, как молодого, так и старого. Хотя в наше время от задолженностей страдают миллионы людей, каждого из них не покидает чувство одиночества.

Никто не любит обсуждать свои денежные затруднения, поскольку на карту поставлена их гордость, а кроме того, люди с долговыми проблемами часто считают, что их ситуация уникальна и только они способны с ней справиться.

Эта книга заменит вам лучшего друга, помогая решить проблему давления долговых обязательств. Она не будет вас осуждать, и вам не нужно ее стыдиться. Она не будет давить на вас, заставляя предпринимать болезненные меры. При этом она поможет вам осмыслить все аспекты сложившейся ситуации и позволит применить проверенный временем метод, который вытащит вас из долгов.

Вы не одиноки, и ваша проблема никоим образом не связана с вашими личными качествами. Независимо от вашего предыдущего опыта борьбы с ней и текущей ситуации эта книга поможет вам освободиться от страданий, причиняемых долговыми обязательствами, в числе которых ежедневный страх перед финансовыми требованиями, которые вы не в состоянии выполнить; мучительная потеря уверенности в себе, вынужденная скрытность и обман, озлобленность и раздражительность.

Чтобы избавиться от долгов, вам необходимо прежде всего разобраться в самой сути проблемы, а затем использовать эффективный метод для ее решения.

Эта книга позволит вам сделать и то и другое путем применения к вашей ситуации самой успешной из когда-либо созданных систем по преодолению зависимости.

Вы сказали «зависимость»?

Именно. Сейчас самое время уточнить, о каком виде долгов идет речь. Долг – одно из тех слов, которые в последние годы мы слышим очень часто. Банки, компании и страны погрязли в долгах, которые насчитывают миллиарды долларов. Бизнесмены постоянно имеют дело с долгами. Подобные долги не являются темой настоящей книги.

Эта книга адресована тем, кто страдает от долговых обязательств, возникших в результате чрезмерных личных трат – например, из-за неоправданных импульсивных покупок, которые человек не может себе позволить.

Совершенно очевидно, что если тратить больше денег, чем есть в наличии, влезешь в долги. Чрезмерные траты ежедневно приносят страдания миллионам людей по всему миру. Возможно, вы слышали термин «шопоголик» и решили, что так в шутку называют тех, кто не знает меры в приобретении товаров. Вероятно, вам никогда не приходило в голову, что между долгами и алкоголизмом действительно может быть связь. Так вот, она есть.

В случае со всемирно признанными зависимостями, такими как курение, алкоголизм и употребление других наркотических средств, в ловушке вас держит иллюзия, будто пагубное поведение доставляет вам истинное удовольствие или обеспечивает поддержку. Курильщики страдают от иллюзии, будто сигареты помогают им расслабиться. На самом же деле они оказывают прямо противоположное действие. Сигарета лишь частично и временно снимает напряжение, вызванное абстинентным синдромом, от которого некурящие не страдают в принципе. Курить – все равно что носить тесную обувь исключительно ради чувства облегчения от того, что иногда ее снимаешь.

По мере выведения никотина из организма курильщики чувствуют нарастающее напряжение и, к сожалению, находятся во власти ложного убеждения, будто

лишь сигарета способна принести им облегчение. На самом деле следующая сигарета просто снабжает организм очередной дозой никотина, гарантируя, что при его выведении курильщик снова почувствует напряжение и потянется за очередной сигаретой. У некурящих такой проблемы нет.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, КУРИЛЬЩИКИ КУРЯТ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ, КАК НЕКУРЯЩИЕ

Тот же механизм срабатывает у людей, ставших транжирами. Иллюзия заключается в том, что чрезмерные траты приносят удовольствие. На самом деле они лишь на короткое время позволяют ощутить то, что постоянно чувствует человек, у которого нет долгов. Пока вы тратите деньги сверх меры, вы забываете о том факте, что не можете позволить себе эти покупки, и на какой-то момент ощущаете чувство свободы и уверенности, которое постоянно присуще человеку без долговых обязательств. Однако эта иллюзия вскоре рассеивается, вы снова становитесь несчастными и ощущаете чувство вины за увеличение суммы долгов. Однако вам кажется, будто только траты позволят вам почувствовать себя лучше, и поэтому вы продолжаете тратить деньги.

Вместо того, чтобы избавиться от страданий, выбравшись из долгов, вы увеличиваете долг, тем самым гарантируя себе новые мучения. Чем дольше будет сохраняться иллюзия, будто чрезмерные траты приносят удовольствие или поддержку, тем глубже вы провалитесь в долговую яму и тем несчастнее станете.

История Джен – яркий пример того, как иллюзия удовольствия может ослепить нас и привести к серьезным долговым проблемам.

История Джен

Джен живет со своим сыном, Тедом, в пригороде Эдинбурга. Теду 26 лет, у него диагностировано заболевание, из-за которого ему присвоили инвалидность. Он не работает и целыми днями играет в игры по сети. Он постоянно звонит матери на работу с просьбами купить тот или иной DVD- или CD-диск либо принести ему

что-нибудь из булочной. Однажды он даже прислал матери СМС с просьбой зайти к нему в комнату лишь затем, чтобы она выполнила его новую просьбу – переключила канал на телевизоре. Он страдает от избыточного веса и практически не выходит из дома, и во всех своих проблемах винит свою болезнь.

Несколько лет назад у Теда была кредитная карта, и он влез в большие долги. К счастью, друг его матери дал ему хороший совет, и Теду удалось расплатиться с долгами. Сейчас у него нет кредитной карты, зато она есть у Джен.

Сначала ее лимит составлял 2 тысячи фунтов стерлингов,[1 - Примерно 160 тысяч российских рублей по состоянию на май 2015 года. – Прим. ред.] и вскоре она полностью израсходовала его. Тогда она без проблем получила еще одну карту с лимитом в 5 тысяч фунтов под 0 % в течение первого года. Таким образом она смогла перенести долг в 2 тысячи фунтов на новую карту, которая позволяла ей потратить еще 3 тысячи фунтов. Так и продолжалось.

Теперь она должна 15 тысяч фунтов по одной карте и примерно 6 тысяч фунтов по другим. Почти все эти деньги ушли на покупку вещей для Теда в надежде сделать его счастливым. Среди покупок была самая современная техника (телефоны, компьютеры и т. п.), дорогие солнцезащитные очки (которые он почти не надевает, так как редко выходит из дома), крупная породистая собака, которой пришлось искать новых хозяев уже через несколько недель, так как Тед не смог за ней ухаживать, и еще великое множество бессмысленных приобретений. Джен возит Теда и своего мужа, Кена, на отдых три раза в год. Прошлым летом она потратила 600 фунтов на путевку для Теда и его друзей в Турцию, а он вернулся домой уже на следующий день, вынудив мать понести дополнительные расходы.

Джен мало зарабатывает, и у нее нет плана возврата долгов. Друзья сдались и перестали давать ей советы. Теперь она, как и многие, не подходит к телефону и не отвечает на письма. Хотя ее долги продолжают расти, она говорит, что не откажется от кредитных карт ни при каких обстоятельствах; она не сможет без них жить.

История Джен может показаться вам крайним случаем, но она наглядно показывает механизм того, как мы попадаем в ловушку долгов. Многие, взглянув со стороны на ситуацию Джен, скажут: «Проблема не в Джен, а в Теде. Ей нужно прекратить его баловать и заставить его навести порядок в жизни».

А что если нечто подобное можно сказать и о вас? Возможно, в вашей жизни нет Теда, или же вам кажется, будто его нет. На самом деле он есть. У каждого из нас. Если считать Тедом ту черту нашего характера, которая жаждет получить каждую понравившуюся нам вещь, вы начнете понимать, каково быть на месте Джен.

Джен знает: если Тед счастлив, счастлива и она. И она верит, что может сделать Теда счастливым, тратя на него деньги. Любой, кто посмотрит на ее ситуацию со стороны, сразу поймет, что ей ни в коем случае нельзя этого делать. Но Джен настолько увязла в трясине зависимости от чрезмерных трат, что не может найти решения своей долговой проблемы и не видит иного выхода, кроме как продолжать тратить больше, чем она может себе позволить.

Теперь взгляните на свою собственную ситуацию. Разве вы не стараетесь стать счастливым, тратя деньги на такого же Теда внутри вас? Эта книга поможет вам развеять иллюзии, которые удерживают вас в долговой ловушке. Она поможет понять, что импульсивные покупки не избавляют вас от страданий, а причиняют их.

Несчастье, которое приносят долги, – одно из самых ужасных состояний, известных человечеству, и виноват в нем всегда сам человек. Эта зависимость, как и все другие, начинается с малого, и сперва кажется, будто ситуация находится под вашим контролем. Но вскоре проблема разрастается до таких масштабов, что полностью подчиняет вас себе. Вы оказываетесь по уши в долгах, кредиторы начинают требовать деньги, и вам кажется, что единственный способ отделаться их – залезть в еще большие долги, взяв взаймы у кого-то еще. Вы бы с радостью расплатились со всеми долгами, но расходы превышают доходы, и денег на оплату долгов не остается. Более того, с каждым месяцем вы погружаетесь в долговую яму все глубже, и ситуация кажется вам безвыходной.

Как только вы призна?ете, что чрезмерные траты – это зависимость, вы сделаете первый шаг к свободе. Именно такое откровение вдохновило меня на написание этой книги. Когда-то я был таким заядлым курильщиком, каких вы вряд ли встречали. Я дымил без остановки, выкуривая по 100 сигарет в день, и мне грозила ранняя смерть. Я находился в плену иллюзий, считая, что курение – привычка, которую я приобрел и которую не мог бросить из-за недостатка силы воли. На меня снизошло откровение, когда я понял, что курение – это

зависимость.

В тот момент пелена спала с моих глаз, и я с предельной ясностью понял, что проблема заключается не в слабости моего характера и не в волшебных свойствах сигареты. Как только я понял основные принципы действия зависимости, я осознал, что курение не приносит ни настоящего удовольствия, ни поддержки, а потому смог бросить курить, ничем не жертвуя и не чувствуя себя обделенным. В тот момент я просто перестал курить, и так началась моя миссия – помогать курильщикам всего мира сделать то же самое.

Я назвал этот метод «Легким способом». Он не требует от вас усилий воли, не предполагает использования заменителей или употребления другой никотиновой продукции. Он просто позволяет курильщикам стать счастливыми некурящими, избавляя их от последствий промывания мозгов, которое убедило их в том, что курение приносит удовольствие или поддержку. Как только они избавляются от иллюзии, будто бы бросая курить они чем-то жертвуют, отказаться от сигарет становится просто. У них нет чувства обделенности, и они просто радуются обретенной свободе.

Я знал, что этот метод подойдет для избавления от любой зависимости, и он уже успешно применялся для избавления от алкоголизма и переедания. Теперь мы применяем его к одной из самых изнуряющих проблем человечества: к долговой зависимости.

Вы не одиноки

Возможно, вам до сих пор сложно поверить в то, что чрезмерные траты – это зависимость, подобная курению. Из книги вы узнаете, почему это так. Долги захватывают вас и заключают в темницу иллюзий точно так же, как никотин ловит в западню курильщиков, алкоголь – алкоголиков, а героин – наркоманов. Если вы можете понять, что со стороны наркомана вводить себе в вену героин – мазохизм, то к тому моменту, как вы закончите читать эту книгу, вы поймете, что влезать в еще бо?льшие долги – такой же мазохизм со стороны должника. Чрезмерные траты портят вам жизнь, и единственный способ изменить ситуацию – покончить с ними.

На данном этапе не имеет значения, верите вы мне или нет. Я лишь прошу вас сохранять непредвзятость. Когда вы осознаете, что чрезмерные траты – зависимость, которая не приносит вам ни удовольствия, ни поддержки, вы поймете, что ничто не мешает вам решить эту проблему, и тогда вы сможете легко и безболезненно освободиться от нее.

Вероятно, вы считаете, что вам недостаточно платят, а значит, вы, по сравнению с большинством, более уязвимы перед долговыми обязательствами. Что ж, у огромного количества высокооплачиваемых работников тоже есть проблемы с долгами. Более того, люди с высоким доходом часто даже сильнее влезают в долги, чем те, кто зарабатывает мало. Таким образом, масштаб проблемы растет, как растут и вероятные последствия.

Быть может, в глубине души вы считаете, что расточительностью и невозможностью вылезти из долгов вы обязаны чертам своего характера. Немедленно выбросьте подобные мысли из головы!

В мире живет великое множество людей, страдающих от долговой агонии, и большинство терпит эти муки молча. Даже до всемирного экономического кризиса 2008 года треть взрослого населения в странах так называемого первого мира имела долги. Почему в обществе, в котором есть все необходимое, миллионы людей продолжают страдать от задолженностей?

Ответ прост: потому что долг подразумевает зависимость, которая, как любая другая зависимость, заманивает человека в порочный круг, и тот не знает, как из него выбраться.

Пожалуйста, не обманывайте себя, считая, будто долги – это нормально, раз столько людей страдает от них. В данном случае за чужие спины не спрятаться. Пагубное воздействие долга угнетает нас поодиночке, негативно отражаясь на качестве нашей жизни. Тот факт, что миллионы других людей испытывают те же муки, не снижает тяжести ваших долгов. Вам не нравится ходить в должниках, и поэтому вы читаете эту книгу.

Истинная причина проблемы Джен заключается в уверенности, будто трата денег поможет справиться с другими трудностями в ее жизни, хотя на самом деле она лишь усугубляет страдания. Позже вы прочтете рассказы других людей, каждый из которых влез в огромные долги из-за разных обстоятельств.

Быть может, в одной из историй вы узнаете себя. И хотя истории возникновения проблемы с долгами могут отличаться, сама эта проблема и способ ее решения остаются неизменными во всех случаях.

Кем бы вы ни были, чем бы ни занимались, где бы ни жили, сколько бы ни зарабатывали, вы можете попасть в мучительное долговое рабство. Хорошая новость заключается в том, что из долгов можно выбраться легко, безболезненно и навсегда. Надо лишь прочесть эту книгу и следовать всем ее указаниям.

Контроль

Как и все люди, страдающие от зависимостей, те, кто не вылезает из долгов, пытаются убедить себя и окружающих в том, что они держат ситуацию под контролем, даже если совершенно очевидно, что это не так. Нет ничего безнадежнее, чем человек, который прячет конверты со счетами в ящик, даже не вскрывая их, и при этом продолжает снимать деньги с кредитных карт в стремлении любой ценой избежать осознания всего ужаса сложившейся ситуации.

Это еще одна иллюзия, которая удерживает нас в ловушке. Представьте себе водителя, пытающегося управлять скользящим по льду автомобилем. Можно сколько угодно крутить руль, но машина свой курс не изменит. Автомобиль заносит, и единственный способ остановиться – съехать с обледеневшей дороги.

Поймите: если у вас есть проблемы с долгами, вы не управляете ситуацией. Кредитная карта не наделяет вас властью, она дает власть над вами кредитной организации. Возможность овердрафта не позволяет управлять расходами, зато позволяет банку управлять вами.

Главный вопрос в том, почему нам изначально кажется, будто покупки делают нас счастливыми.

Ответ: нам с детства промывали мозги, заставляя в это верить.

С того самого момента, как мы понимаем, что деньги можно менять на товары, нас убеждают в том, что покупки приносят счастье. Эту иллюзию бесстыдно используют те, кого я называю крупными ритейлерами.[2 - В оригинале – Big Retail (англ. крупные предприятия розничной торговли, большой розничный бизнес). – Прим. ред.]

Под ними я подразумеваю всех, кто лично заинтересован в продаже товаров: от продавцов до специалистов по рекламе. В действительности рекламная отрасль существует с единственной целью – создавать иллюзии, связывающие рекламируемый продукт со счастьем.

Практически невозможно провести один день – или хотя бы одну минуту, если вы используете интернет, – так, чтобы вам не попытались продать что-нибудь совершенно ненужное. Жаль, что нет ни одной организации, которая занималась бы изобличением лжи крупных ритейлеров и промывания мозгов. Нет ни одной рекламной фирмы, смысл существования которой заключался бы в распространении правды обо всех этих ненужных товарах.

Крупные ритейлеры обладают такой властью над нами, что, даже когда мы чувствуем, что чрезмерные траты приносят нам страдания, мы продолжаем тратить, погружаясь все глубже в долговую яму. Есть и хорошая новость: как только с глаз спадет пелена, которая возникла в результате промывания мозгов, и вы поймете принцип действия ловушки, вас уже не смогут обманывать, убеждая в том, что трата денег приносит счастье, и вы легко найдете выход.

СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

Эта книга содержит все необходимое, чтобы помочь вам развеять иллюзии, удерживающие вас в ловушке. Теперь ключ от вашей темницы у вас в руках. Помните, что все перепробованные вами способы избавления от долгов не сработали. Поэтому забудьте всю ложные сведения, которые вам навязывали всю жизнь, и освободите свой разум, чтобы воспользоваться методом, который уже помог миллионам людей избавиться от зависимости.

Итак, пора приступать. Скоро вы сможете наслаждаться счастьем, которое принесет вам свобода.

ВЫВОДЫ

• Все, что вам говорили о долгах до сих пор, вам не помогло, поэтому забудьте об этом.

• Ни в вас, ни в вашей ситуации нет ничего особенного, из-за чего вы обязаны жить в долг.

• Чрезмерные траты – это зависимость.

• Зависимость питается иллюзиями.

• Вера в то, что трата денег – единственный способ получить удовольствие, – иллюзия, созданная крупными ритейлерами.

• Оставайтесь непредвзятыми, и избавиться от долгов будет просто.

2

Выберите счастье

Страдания из-за долгов – это состояние души, которое легко поддается изменению.

Сейчас раннее субботнее утро. На дворе май – мой любимый месяц. Солнце встало, и, как только я распахиваю шторы, свет наполняет комнату, и все в ней начинает сверкать в его лучах. Вижу, как в воздухе кружится пыльца, а на улице мягким покрывалом висит над травой туман, постепенно тая в теплых солнечных лучах.

Как следует выспавшись, я готовлю себе фрукты на завтрак, раздумывая, чем бы заняться в такой чудесный день. Раздается звонок телефона, и я спешу узнать, кто звонит. Это мой приятель Мэтью, у которого сегодня день рождения. Не желаю ли я сыграть в гольф, а затем посмотреть футбол в пабе, после чего встретиться с нашими вторыми половинами и сходить в тот новый ресторан, который открылся буквально на днях? Меня переполняет восторг. Ничего лучше я и придумать не могу.

Я принимаю душ, переодеваюсь в удобную одежду, проверяю наличие мячей в сумке для гольфа, мою посуду после завтрака и сажусь у окна с книгой в ожидании Мэтью, который должен подъехать к дому на машине.

День для гольфа выдался отличный, хотя играю я несколько хуже, чем мог бы. Игра обходится мне в 20 фунтов, и я наслаждаюсь тратой каждого пенса. В клубе я угощаю Мэтью обедом в благодарность за то, что он меня подвез, – еще 20 фунтов – а затем мы едем ко мне домой, чтобы оставить машину, после чего пешком идем в паб. Там нас ждут еще пара приятелей, и мы скидываемся по 10 фунтов на напитки. Мы проводим в шумном пабе пару часов, наслаждаясь просмотром футбольного матча, а потом отправляемся домой, чтобы принять душ, переодеться и встретиться с дамами.

В ресторане все проходит на ура. Блюда превосходны, обстановка уютная и расслабленная, а цены очень умеренные: по 30 фунтов на человека. Мы с Мэтью оплачиваем счет и возвращаемся домой пешком, наслаждаясь свежестью теплого весеннего вечера. Когда я добираюсь до кровати, то уже валюсь с ног. Я с удовольствием вспоминаю события прошедшего дня, и как только моя голова касается подушки, я спокойно засыпаю сладким глубоким сном.

Если бы меня попросили описать мой идеальный день, я бы сделал это примерно так. Меняться могут некоторые детали. Вместо гольфа я мог бы отправиться на рыбалку к искрящейся реке среди свежих зеленых лугов. Мы устроили бы пикник, предварительно охладив напитки в воде, привязав их веревкой к ветке. Но суть и эмоции дня всегда будут одни и те же. Могу с радостью сообщить, что в моей жизни бывали такие дни. Но было время, когда мысль о подобном дне приводила меня в ужас. Он представлялся мне таким:

Солнце, пробиваясь через шторы, будит меня ранним утром после беспокойного сна, и я лежу в кровати. Мои мышцы напряжены, в голове проносятся тысячи разных мыслей. Я снова не могу заснуть, поэтому встаю, иду на кухню и пытаюсь поднять себе настроение тостами с маслом. Я завтракаю на ходу, прохаживаясь туда-сюда по кухне и пытаясь избавиться от негативных мыслей, которые уже выстраиваются в очередь на осаду, и силясь расставить приоритеты среди всех моих обязательств.

Звонит телефон, и я испуганно вздрагиваю. Затем начинаю ругаться. Ну кому понадобилось звонить мне в такое время в субботу утром, и что, черт возьми, им нужно? Я не беру трубку, и телефон переключается в режим автоответчика. Мэтью оставляет сообщение, приглашая меня сыграть в гольф, а потом сходить в паб посмотреть футбол и поужинать в новом ресторане. Это предложение приводит меня в ужас. Гольф обойдется в 20 фунтов. В пабе придется оставить еще десятку, и кто знает, насколько дорогой этот ресторан. Говорят, готовят там вкусно, и наверняка придется раскошелиться. Скорее всего, за день я выложу фунтов 60, да и то если повезет.

Я перезваниваю Мэтту и говорю, что вынужден отказаться. Он напоминает, что сегодня у него день рождения. Я с неохотой принимаю его приглашение.

Я пытаюсь принять душ, но с ним что-то не так, и меня на протяжении пяти минут поливает то ледяная, то горячая как кипяток струя воды. Я достаю одежду, которая более или менее подходит для игры в гольф, но она мне жмет, выглядит неопрятно и угнетающе старомодно. К тому моменту, как Мэтью подъехал и посигналил, мое настроение окончательно испорчено.

В гольф-клубе я отдаю свои 20 фунтов, последнюю банкноту из бумажника, и пытаюсь забыть об этом. Я кошмарно играю и пару раз срываюсь. Мэтью предлагает пообедать в клубе, а потом вернуться в город. Я выбираю сэндвич и расплачиваюсь кредитной картой. Заплатить за обед Мэтью я не предлагаю, хотя мне кажется, что следовало бы. Когда мы приходим в паб, меня все еще мучает совесть. Как на беду, там нас уже поджидают приятели, и все мы должны скинуться по 10 фунтов на выпивку. Я говорю, что наличных у меня нет, и спрашиваю, можно ли расплатиться кредитной картой. Они со смехом отмахиваются и говорят, что я буду им должен. Но мне так стыдно, что в результате я покупаю себе выпивку отдельно, расплачиваясь картой, и чувствую себя изгоем. Все вокруг смеются и шутят, а я только и думаю о том, как мне вернуть деньги, которые я уже потратил.

К тому времени, как мы приехали в ресторан, Мэтью понял, что у меня стресс, и теперь тоже чувствует себя подавленно. Бедняга. Сегодня у него день рождения, а я испортил ему настроение. Я пытаюсь расслабиться за ужином, но могу думать только о стоимости блюд и в результате все критикую: от размеров порций до скорости обслуживания. Оплачивать счет – настоящая мука. Я не могу позволить себе спускать столько денег на такое излишество, как ужин в ресторане. Мне бы этой суммы хватило на очередной платеж за пылесос, который пришлось купить, когда сломался старый. Я вставляю карту в платежный терминал и выбираю пункт «Без чаевых».

Домой я бреду молча, опустив голову. Возле дома я прощаюсь с Мэтью, натянуто поздравляю его с днем рождения (уверен, если бы не я, настроение у него было бы куда более праздничным) и закрываю за собой дверь. Я остаюсь один. Пора идти спать, но пока не хочется. Голова снова взрывается от мыслей о том, сколько денег я сегодня потратил, а главное, ради чего? Кошмарная игра в гольф, жалкий день, проведенный в пабе, и ужин, за которым я даже не наелся. Завтра воскресенье: день, когда ничего не происходит, и после него меня не ждет ничего, кроме очередной рабочей недели.

Я включаю телевизор и смотрю бессмысленную ерунду до двух часов ночи. Потом я тащусь в кровать и лежу с открытыми глазами до трех часов, после чего гироскоп у меня в голове наконец перестает вращаться.

У меня были такие дни, когда ничего меня не радовало. Для людей в долгах такое состояние стало нормой: они настолько сильно переживают о деньгах, что не способны получать удовольствие от некогда любимых занятий и смирились с тем, что их жизнь стала некомфортной и раздражающей.

Если бы они поняли, что разница между раем и адом только у нас в голове, они бы давно решили свою проблему. Но когда находишься в долговой яме, ты раб денег и видишь во всем только негативные стороны.

Но в ваших руках возможность выбраться из этой тюрьмы. Надо лишь воспользоваться ею. По мере прочтения этой книги вы получите все указания, необходимые для освобождения. И начнем мы немедленно:

ПЕРВОЕ УКАЗАНИЕ:

СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ УКАЗАНИЯМ

Это может показаться вам шуткой. Вовсе нет, я говорю серьезно. Этот способ позволит вам легко выбраться из долгов, но он действует только в том случае, если вы следуете ВСЕМ указаниям. Допустим, я дам вам шифр от сейфа. Он представляет собой набор цифр, которые необходимо ввести в правильной последовательности. Если вы пропустите некоторые цифры или измените их порядок, сейф не откроется. Этот способ действует точно так же. Я дам вам инструкции, с помощью которых открывается дверь вашей финансовой тюрьмы. Следуйте каждой из них по порядку, и дверь распахнется.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Примерно 160 тысяч российских рублей по состоянию на май 2015 года. – Прим. ред.

2

В оригинале – Big Retail (англ. крупные предприятия розничной торговли, большой розничный бизнес). – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/allen-karr/legkiy-sposob-zhit-bez-dolgov

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити