5 способов преодолеть страх денег

Чувство вины и стыда сдерживает нас

Всякий раз, когда мы с супругом говорим о деньгах, частенько всплывают некоторые сожаления из прошлого. Например, мы вспоминаем дом, который мы почти купили много лет назад, что было бы отличной инвестицией. Или ужасный пенсионный фонд, в котором мой супруг застрял слишком надолго. (Поскольку я больше разбираюсь в деньгах, то чувствую себя виноватой за то, что "позволила" этому случиться.)

Только в прошлые выходные я подумала: «Нужно потратиться на ремонт автомобиля», а затем я заметила, что думаю: «А я вообще хочу знать, сколько я оставляю денег в супермаркете на продукты?»

Если есть что-то, из-за чего вы чувствуете вину или стыд, когда дело доходит до денег, даже если это была всего лишь одна ошибка или временная слабость, то эти эмоции действительно могут сдерживать вас, когда дело доходит до управления вашими финансами. Например, вы не перерасходуете, но боитесь инвестировать. Или, возможно, вы сделали неудачное вложение много лет назад, и теперь оно вас преследует.

Ваши чувства вины, стыда или гнева по поводу прошлого не исчезнут просто так сами по себе, поэтому вам нужно понять, как двигаться вперед с этими мыслями и эмоциями, предполагая, что они будут вспыхивать всякий раз, когда вы попытаетесь поднять эту тему и решить ее. Вот несколько полезных советов.

1. Распознайте, когда изменение необязательно.

Если есть область, в которой вы перерасходуете, то это полностью зависит от вас стоит ли продолжать в том же духе. В моем примере, когда я трачу слишком много на продукты, это, вероятно, единственная область, в которой я перерасходую, поэтому я могла бы изменить ее, но, конечно, не обязана. Счастливый побочный эффект заключается в том, что признать, что менять ситуацию не обязательно, часто может помочь вам принять ее.

2. Признайте, что вам не нужно исправлять все сразу.

Предположим, что каждый раз, когда вы думаете о деньгах, вы подавляете свои эмоции и делаете ровно ноль для улучшения ситуации. Тогда ценность этого размышления равна нулю.

Вместо этого, каждый раз, когда вы думаете о деньгах, реализуйте одно изменение, которое будет нести повторяющуюся прибыль. Это может касаться расходов или инвестиций. Например, каждый раз, когда вы чувствуете вину за недостаточное инвестирование, увеличьте сумму, которую вы автоматически инвестируете в индексные фонды или погашаете кредиты на 10 долларов в неделю, или любую другую сумму, которая не кажется вам критичной.

Что касается расходов, вы можете отменить услугу, за которую вы платите, но не используете. Если вы делаете одно крошечное изменение каждый раз, когда думаете о деньгах или обсуждаете их, то мысли соединяются с действиями.

Чем больше вы предпринимаете маленьких, быстрых, эффективных действий в ответ на размышления о проблемах, тем больше результата, а не размышлений и беспокойства. И это станет вашей хорошей привычкой.

3. Признайте финансовые изменения, которые когда-то были сложными, а теперь уже нет.

Например, в первый год, когда мы жили в нашем нынешнем доме, у нас была ежеквартальная служба борьбы с вредителями. Теперь мы покупаем точно такой же химикат с сайта и делаем это сами. Заказ продукта, получение распылителя и разработка процесса потребовали некоторых усилий, когда мы это делали в первый раз. Зато теперь это очень легко!

Какие позитивные изменения в расходах вы предприняли, которые больше не кажутся вам трудными и помогли сэкономить?

4. Признайте, что многие умные люди вашего возраста боятся инвестировать.

Люди иногда переживают по поводу инвестиций, потому что считают, что все их сверстники уже давно их опередили. Например, вы можете подумать, что чувство страха перед инвестированием ненормально или, что это признак вашей некомпетентности по отношению к подобным людям.

Всякий раз, независимо от того, что вы чувствуете, - стыд или вину, это все то же, через что проходят многие другие люди. Невозможно и сложно - это не одно и то же. Пенсионное инвестирование на самом деле может быть довольно простым, особенно если у вас есть только выбор между несколькими планами работодателя, но когнитивно и эмоционально трудно заглянуть так далеко в будущее. Вместо того, чтобы думать: «Я неудачник, потому что нахожу это таким трудным», попробуйте подумать: «Это трудно, но я могу делать трудные вещи.»

5. Если вы находитесь в доверительных отношениях, решите свои когнитивные и эмоциональные блоки вместе.

В долгосрочных отношениях многие финансовые решения принимаются вместе. Признайте закономерности, которые возникают, когда вы говорите о деньгах, например, всякий раз ожидая, что другой человек возьмет на себя инициативу или необходимость двигаться дальше от финансовой ошибки прошлого. Работайте вместе, чтобы преодолеть ваши общие когнитивные и эмоциональные блоки (например, страх неопределенности или перфекционистское принятие решений), а не обвинять друг друга. Признайте: «Да, это тяжело для нас, но мы можем решать сложные задачи.»

www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Alice Boye - 5 Tips for Moving Past Your Money Fears, August 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения:
Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, финансовая грамотность, психология денег, решение финансовых проблем в паре, почему у меня нет денег, как правильно копить деньги, как управлять деньгами, инвестирование с умом.

