

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

14 ДНЕЙ · 6 ПОЛЕЙ · 3 ЧИСЛА



Дневник денежных мыслей

За две недели вы увидите, какая мысль о деньгах управляет вашими решениями, и получите её в числах вместо ощущений.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Запишите мысль сформулируйте проверяемое предсказание поступите иначе сравните с фактом.

14

записей

6

полей

3

числа

Распечатайте и заполняйте от руки. На одну запись уходит несколько минут.

ЗАЧЕМ

Мысль, которую не записали, невозможно проверить



«Назову полную цену, и откажутся». « Попрошу вернуть долг, и обидится».

Несколько раз в неделю вы ловите себя на мысли «денег недостаточно» или «у других это получается лучше». Она проходит фоном, нигде не задерживается и потому остаётся неизменной годами. Спорить с ней бессмысленно, ведь убеждение не вступает в диалог с лозунгом.

Но внутри любой такой фразы спрятано предсказание. А предсказание, в отличие от самого убеждения, поддаётся проверке.

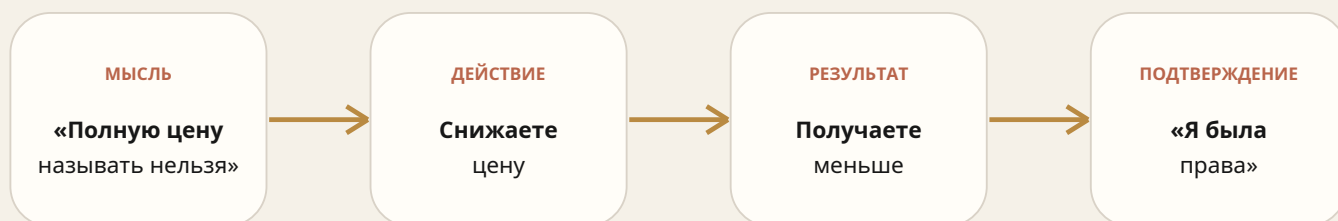
В 2011 году исследователи Макманус, Ван Дорн и Йенд сравнили два способа работы с убеждением на одной группе. Разобрать мысль на бумаге действительно помогает. Но записать, сделать и сверить с фактом у многих закрепляется заметно прочнее. Действие договаривает то, что размышление оставляет незаконченным.

ВЫВОД

Вместо длинных размышлений — поля для фактов и чисел.

МЕХАНИКА

Мысль, которая сбывается, потому что вы в неё верите



В 1948 году социолог Роберт Мертон описал самосбывающееся пророчество: ложное представление о ситуации меняет поведение человека, а изменившееся поведение делает это представление верным. С деньгами круг устроен так же.

ВАЖНО

Речь не о том, что мысли притягивают события. Мысль меняет поступок, поступок меняет результат, а результат задним числом подтверждает исходную мысль.

Круг размыкается там, где исходное допущение поставлено под вопрос и заменено новым. Для этого его нужно проверить — чем вы и займётесь на следующих страницах.

ИНСТРУКЦИЯ

Шесть полей

1

Фраза

Запишите дословно, как прозвучало в голове. Не пересказывайте.

2

Что было за минуту до

Одной строки хватит: ценник, счёт, чужой пост. Ищем повторяющийся повод.

3

Насколько верю

Число от 0 до 100. Первое, которое пришло.

4

Предсказание

Что случится, если поступить не как обычно. Формулировка должна быть проверяемой.

5

Что произошло на самом деле

Заполняется после. Факт, не ощущение.

6

Насколько верю теперь

То же число заново. Разница с полем 3 — ваш результат.

ПРИМЕР

«Если назову полную цену, он уйдёт» Верю: 80 Называю цену без скидки Клиент взял паузу и согласился Верю теперь: 45

05

Запись 1

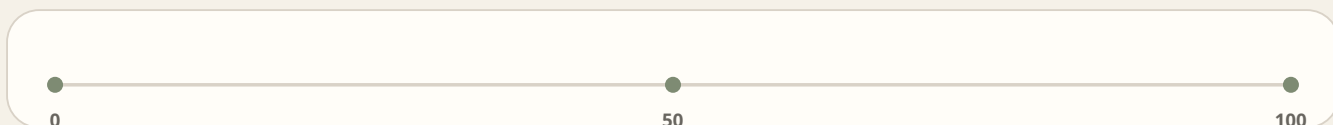
ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



05

ЗАПИСЬ 1 / 14

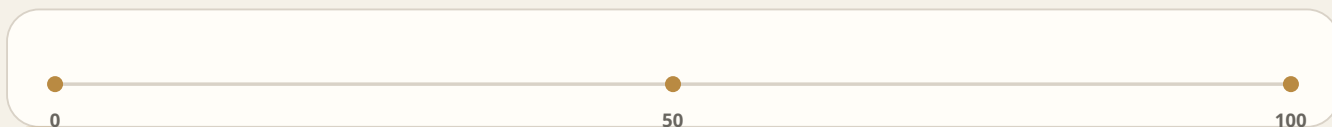
06

Запись 2

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



06

ЗАПИСЬ 2 / 14

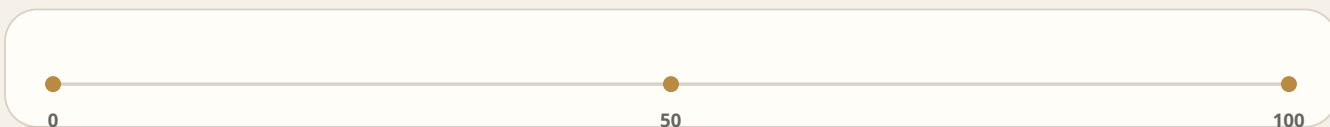
07

Запись 3

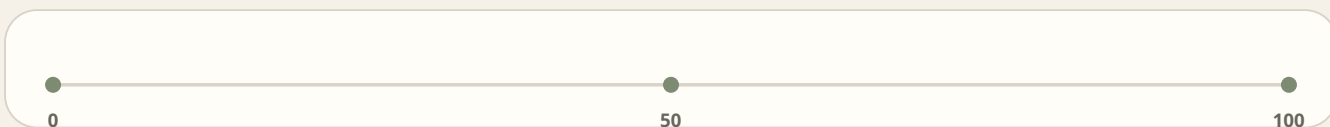
ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



07

ЗАПИСЬ 3 / 14

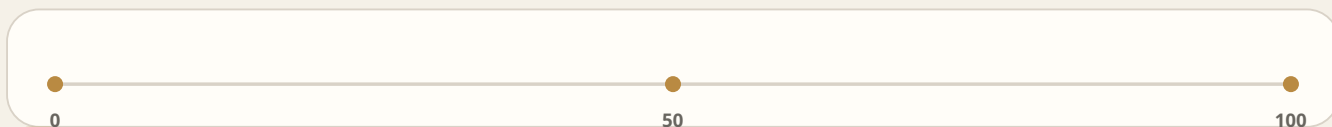
08

Запись 4

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



08

ЗАПИСЬ 4 / 14

09

Запись 5

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

050100

4 ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки

050100

09

ЗАПИСЬ 5 / 14

10

Запись 6

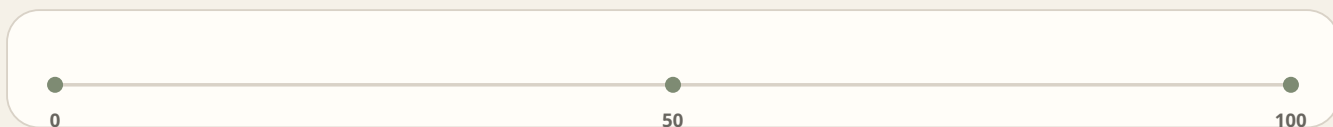
ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



10

ЗАПИСЬ 6 / 14

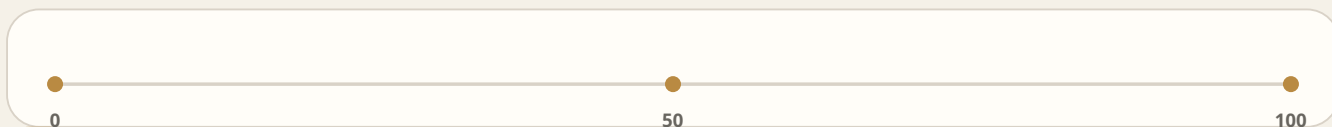
11

Запись 7

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



11

ЗАПИСЬ 7 / 14

12

Запись 8

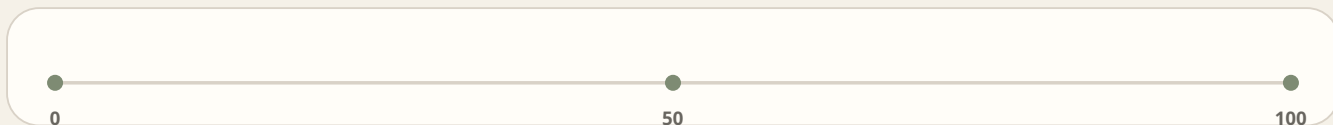
ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



12

ЗАПИСЬ 8 / 14

13

Запись 9

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

0 50 100

4 ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки

0 50 100

13

ЗАПИСЬ 9 / 14

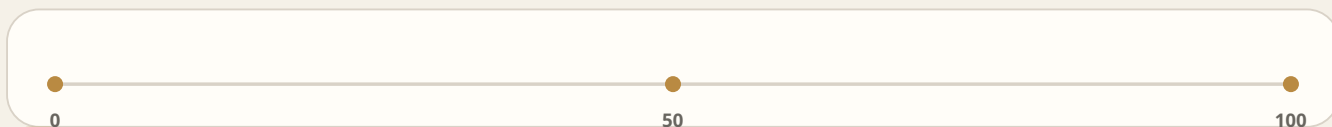
14

Запись 10

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



14

ЗАПИСЬ 10 / 14

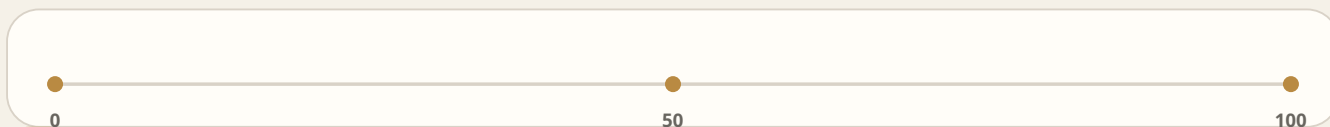
15

Запись 11

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



15

ЗАПИСЬ 11 / 14

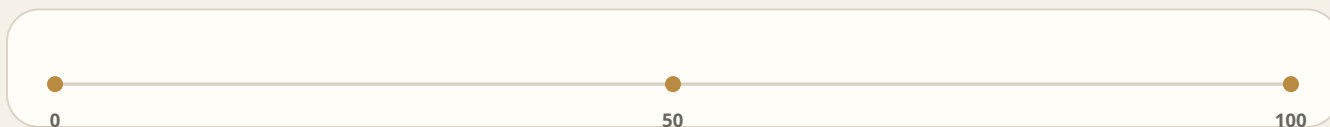
16

Запись 12

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



16

ЗАПИСЬ 12 / 14

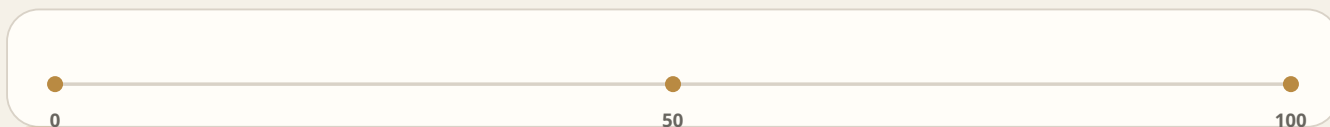
17

Запись 13

ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



17

ЗАПИСЬ 13 / 14

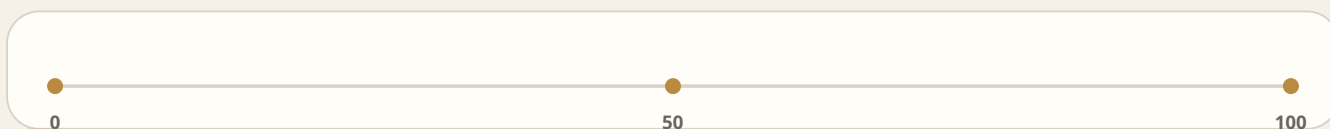
18

Запись 14

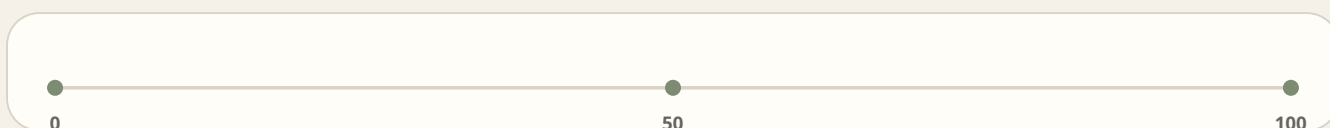
ДАТА __ / __ / __

1 ФРАЗА ДОСЛОВНО, КАК ПРОЗВУЧАЛА**2** ЧТО БЫЛО ЗА МИНУТУ ДО**3** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ В ЭТУ ФРАЗУ

первое число

**4** ПРЕДСКАЗАНИЕ: ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПОСТУПИТЬ НЕ КАК ОБЫЧНО**5** ЧТО ПРОИЗОШЛО НА САМОМ ДЕЛЕ**6** НАСКОЛЬКО ВЕРЮ ТЕПЕРЬ

после проверки



18

ЗАПИСЬ 14 / 14

ПОСЛЕ 14 ЗАПИСЕЙ

Три числа

Заполняется после того, как закончились записи.

01**СКОЛЬКО ЗАПИСЕЙ ВСЕГО**

Всего заполненных записей

02**СКОЛЬКО ПРОВЕРЕНО ДЕЙСТВИЕМ**

Где заполнены поля 4, 5 и 6

03**СРЕДНИЙ СДВИГ**

Сумма «было минус стало» / число проверок

ГЛАВНАЯ ФРАЗА

Выпишите сюда фразу, которая повторялась чаще остальных.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Как читать результат

Пороги ниже условные: используйте их как подсказку, а не как норму.

Записей много, проверок мало

Замечать уже получается, а действовать пока трудно. Во втором круге возьмите одно предсказание в неделю, но доведите до факта.

Средний сдвиг меньше 5

Скорее всего, предсказания были слишком общими. Формулируйте так, чтобы итог можно было записать числом или конкретным событием.

Средний сдвиг 20 и больше

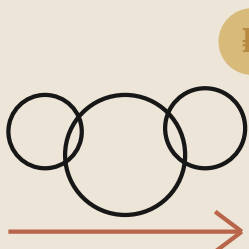
Убеждение оказалось подвижным: оно держалось на прогнозе, который раньше не проверяли. Дальше можно брать ставки выше.

Одна фраза повторяется чаще пяти раз

Это и есть главное убеждение: не самое яркое, а самое частое. С него и стоит начинать.

ПОСЛЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ

Что у вас теперь есть



₽

14 записей + 3 числа = собственная картина того, какая мысль повторяется чаще, насколько крепко вы в неё верите и что происходит, когда вы действуете иначе.

Это немного и одновременно больше, чем даёт любой совет про деньги. Совет можно принять или отвергнуть, собственную таблицу предсказаний отвергнуть трудно. Дневник работает и дальше: второй круг обычно идёт быстрее первого, а формулировки становятся точнее.

ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ ПРОДОЛЖЕНИЯ

В канале «Растём с ИИ» выходят рабочие материалы: расчёты, таблицы и практики, которые можно сделать за вечер. Там же — системы на искусственном интеллекте без магии и общих слов.

Сейчас готовятся два коротких курса: «Из экспертности в продукт» и «Дополнительный доход на искусственном интеллекте». Подписчики канала узнают о них первыми.

КТО ЭТО НАПИСАЛ

Евгения Скакунова



Двадцать лет я проработала в международных финансах и получила MBA International Finance в Лондоне. Последние два года собираю системы на искусственном интеллекте: контент, автоматизацию, продажи.

Я не психолог и не финансовый советник. Эта тетрадь про арифметику и внимательное наблюдение за собой, но не про терапию.

В канале и блоге показываю, как устроены рабочие системы изнутри, без магии, с конкретными инструментами и числами.

TELEGRAM-КАНАЛ

Растём с ИИ

INSTAGRAM

@evgeniya_skakunova

САЙТ

evskakunova-ai.ru

BOT

@Assistant4experts_bot

ОСНОВА

На чём это построено

Механика дневника опирается на опубликованные исследования. Ниже — то, что можно проверить самостоятельно.

1

Сравнение двух способов работы с убеждением

McManus, F., Van Doorn, K., & Yiend, J. (2011). Examining the effects of thought records and behavioral experiments in instigating belief change. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 540–547. DOI: 10.1016/j.jbtep.2011.07.003

2

Самосбывающееся пророчество

Merton, R. K. (1948). The Self-Fulfilling Prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193–210. DOI: 10.2307/4609267

3

Формат проверки предсказания действием

Bennett-Levy, J., Westbrook, D., Fennell, M., Cooper, M., Rouf, K., & Hackmann, A. (2004). Behavioural experiments: historical and conceptual underpinnings. *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford University Press.

Исследования описывают эффект, а не эту тетрадь. Порядок полей, пороги в разделе «Как читать результат» и формулировки подсказок — авторские, выведены из практики. Их стоит считать подсказкой, а не нормой.

Материалы носят информационно-просветительский характер и не являются индивидуальной финансовой, инвестиционной или психологической рекомендацией. Дневник не заменяет консультацию специалиста и не предназначен для работы с долговой нагрузкой. Результат зависит только от ваших собственных действий и не гарантируется.