

Классика современной деловой  
литературы



**Как выстроить**

**финансовую**

**свободу без  
героизма**

Роберт Стен

Роберт Стен

**Как выстроить финансовую  
свободу без героизма**

«Автор»

2026

**Стен Р.**

Как выстроить финансовую свободу без героизма / Р. Стен —  
«Автор», 2026

Большинство людей зарабатывает, но остаётся зависимым. От зарплаты. От рынка. От страха сделать неверный шаг. Деньги в такой жизни не помогают они усиливают тревогу. Здесь нет прогнозов, секретных схем и сложных терминов. Есть спокойная, проверенная временем система: как убрать долги, выстроить запас, начать инвестировать без нервов и не сломаться, когда рынок падает. Эта книга для тех, кто не хочет играть в рынок, постоянно что-то менять и доказывать свою умность. Для тех, кому важны устойчивость, ясность и длинная дистанция. Ты не найдёшь здесь мотивации. Зато найдёшь позицию, с которой деньги перестают быть проблемой и становятся инструментом. Простой путь потому что сложный давно не работает.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                           | 5  |
| Глава 1. Долг – якорь, который тянет ко дну                        | 7  |
| Глава 2. Зачем тебе деньги, которые позволяют послать всех к чёрту | 9  |
| Глава 3. Может ли обычный человек стать миллионером                | 12 |
| Глава 4. Как начать думать о деньгах по-взрослому                  | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 16 |

# Роберт Стен

## Как выстроить финансовую свободу без героизма

### Введение

Я начал писать эту книгу не потому, что хотел стать автором. И не потому, что мне хотелось поучать кого-то жизни. Всё началось гораздо проще – с писем одному конкретному человеку. Моей дочери.

Когда она была подростком, я видел, как медленно и незаметно к ней подбирается тема денег. Не в виде жадности или алчности, а в виде фона: «нужно зарабатывать», «надо думать о будущем», «без денег никуда». Я понимал, что рано или поздно ей придётся в этом разбираться. Но также видел и другое – у неё, как и у большинства людей, были дела поважнее. Учёба. Друзья. Интерес к миру. Жизнь.

И вот тут есть ловушка. Деньги – это самый мощный инструмент в мире, который мы используем для навигации по жизни. Они влияют почти на всё: где ты живёшь, с кем ты общаешься, чем занимаешься, какие решения можешь себе позволить. Но при этом большинство людей не хотят и не любят о них думать. Им кажется, что если не лезть в эту тему, она как-нибудь сама решится.

Не решится.

Если ты не управляешь деньгами, они начинают управлять тобой. Медленно, без объявления войны. Через долги, обязательства, страх потерять работу, невозможность сказать «нет», когда хочется сказать «нет». Деньги становятся плохим хозяином, хотя вообще-то должны быть слугой.

Я люблю тему денег. Мне всегда было интересно, как они работают, почему у одних их много, а у других – вечно не хватает, даже если доход высокий. Но я рано понял одну важную вещь: большинство людей не хотят делать деньги центром своей жизни. И это нормально. У них есть вещи важнее – строить, лечить, учить, исследовать, создавать.

Проблема в том, что именно это нежелание разбираться делает людей идеальной добычей для финансовой индустрии. Там, где можно сделать просто, делают сложно. Там, где можно объяснить на пальцах, наворачивают термины. Потому что сложность – это прибыль. Не для тебя. Для них.

Одна из главных идей этой книги звучит почти оскорбительно просто:

Тратить меньше, чем зарабатываешь. Разницу инвестировать. Избегать долгов.

Если делать только это – последовательно и долго – ты станешь богатым. Не только в смысле денег.

Но путь к этому «простому» оказывается совсем не очевидным. Потому что нас с детства учат ровно противоположному: жить «как все», считать долги нормой, думать, что сложные финансовые продукты – это признак ума, а не ловушка. Нас учат быть хорошими работниками, но не свободными людьми.

Эта книга – не про быстрые схемы. Не про «как разбогатеть за три шага». И не про героизм.

Она про спокойный, скучный, надёжный путь. Про то, как перестать бояться денег. Про то, как сделать так, чтобы они работали на тебя, а не наоборот. Про свободу выбора.

Мы будем говорить о долгах, инвестициях, рынке, рисках, страхах и глупостях, которые совершают почти все – включая меня. Я ничего не идеализирую. Я много ошибался. И именно поэтому знаю, что работает, а что – нет.

Если ты ищешь сложные конструкции – тебе не сюда. Если тебе важно понять суть и получить систему, которую можно использовать десятилетиями – мы с тобой по адресу.

Начнём с самого тяжёлого и неприятного. С долгов.

## Глава 1. Долг – якорь, который тянет ко дну

Мой первый кредитный опыт был почти комичным. Я только закончил колледж и получил кредитную карту. В те времена их не раздавали направо и налево, как сейчас. Это уже должно было насторожить.

В первый месяц я нарадовался как ребёнок. Купил всякой ерунды долларов на триста. Когда пришёл счёт, я увидел магическую цифру: «минимальный платёж – 10 долларов».

В голове сразу щёлкнуло: то есть я могу купить на 300, а вернуть только 10? И при этом продолжать тратить дальше? Это же праздник какой-то.

К счастью, рядом оказалась моя старшая сестра. Она ткнула пальцем в мелкий шрифт: процент. 18% годовых на остаток. Эти люди не думали, что я умный. И, что хуже, чаще всего они оказываются правы – не только со мной.

Если оглянуться вокруг, ты увидишь странную картину. Долг воспринимается как норма. Как часть взрослой жизни. Как обязательный атрибут «хорошей жизни».

Кредиты помогают продавать всё дороже. Машины, которые никто бы не купил за наличные. Образование, цена которого давно улетела в космос. Дома, которые больше, чем нужно.

Долг – это топливо для системы потребления. И яд для личного благополучия.

Если твоя цель – финансовая свобода, долг в неё не вписывается никак. Он:

- съедает доход ещё до того, как ты его получил;

- лишает возможности выбирать;

- повышает уровень постоянного фона тревоги;

- фиксирует тебя в прошлом и будущем одновременно: ты расплачиваешься за вчерашние решения и боишься завтрашних;

- толкает к ещё большим тратам как способу сбежать от неприятных ощущений.

Долг делает человека зависимым. От работы. От начальника. От стабильности, которой не существует.

Поэтому первое, что нужно усвоить: долг – это не «инструмент». Это не «рычаг». Это якорь.

Если долг уже есть, его нужно убрать из жизни. Быстро и без романтики. Список долгов. Максимальное сокращение трат. Приоритет – самый дорогой процент. Никаких «умных схем». Никаких посредников. Просто методично и упрямо.

Это не приятно. Это требует дисциплины. Но именно в этот момент закладывается фундамент будущей свободы.

Потому что привычка жить на меньшем и направлять излишки на важное – это ровно то же самое, что позже позволит тебе инвестировать и накапливать капитал.

Когда долг исчезает, высвобождается не только деньги. Высвобождается голова.

А дальше начинается самое интересное.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Какие долги у тебя есть сейчас и что каждый из них тебе на самом деле дал?

Какой выбор ты не можешь сделать именно из-за обязательств?

Что изменится в твоей жизни, если долгов не станет вообще?

Практические задания:

Выпиши все долги с процентами и сроками. Без оценок и оправданий.

Зафиксируй все траты за последние 30 дней и отметь те, от которых можно отказаться без ущерба для жизни.

Вопросы для закрепления:

Почему долг считается нормой в обществе?

Чем долг отличается от временного неудобства?

Как долг влияет на способность рисковать?

Почему высокий доход не спасает при наличии долгов?

Что важнее: скорость погашения или психологический комфорт?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

– «Все так живут»

– «Сначала заработаю больше»

– «Этот долг особенный»

Признаки действия:

– жёсткий учёт

– снижение потребления

– приоритет свободы

Сигналы ухода от ответственности:

– поиск волшебной стратегии

– откладывание старта

– перекладывание вины

## **Глава 2. Зачем тебе деньги, которые позволяют послать всех к чёрту**

История, которая окончательно закрепила для меня ценность финансовой свободы, произошла не в учебнике и не в теории. Она случилась в момент, когда снаружи всё выглядело вполне благополучно.

Незадолго до этого моя карьера шла в гору. Компания росла, деньги зарабатывались легко, команда была сильной. За обедом с руководством мы обсуждали будущее, строили планы, пили хорошее вино и были уверены, что всё это надолго. Я только что получил самый крупный бонус в своей жизни и, по всем внешним признакам, должен был чувствовать себя абсолютно спокойно.

Через несколько месяцев всё закончилось. Резко и без сантиментов. Меня просто убрали. Не потому что я был плох. Не потому что бизнес рушился. Просто изменились приоритеты. Так бывает. И будет ещё не раз – с тобой или с кем-то рядом.

Прошло время. Я сидел дома со своей маленькой дочерью, мы смотрели новости. В кадре показывали людей, стоящих в очереди за бесплатной едой. Репортёр говорил про потерю работы и новую бедность. Дочка посмотрела на экран, потом на меня и задала вопрос, который я помню до сих пор:

– Папа, а мы бедные?

Это был не философский вопрос. Она искренне волновалась. Ведь в её логике всё сходилось: у папы нет работы – значит, мы такие же, как эти люди.

– Нет, – ответил я. – У нас всё в порядке.

– Но у тебя же нет работы.

И вот в этот момент я понял, насколько важно уметь объяснить себе и другим, что такое настоящая финансовая опора.

– Это не страшно, – сказал я. – У нас есть деньги, которые работают за нас.

Снаружи это звучало спокойно. Внутри же я думал: именно ради этого я и копил. Именно ради этого я много лет жил проще, чем мог бы. Чтобы в такой момент не врать ни себе, ни ребёнку.

Деньги могут покупать массу вещей. Но самая ценная из них – свобода. Свобода выбирать. Свобода не соглашаться. Свобода не хвататься за первое попавшееся из страха.

Я называю это «деньгами, которые позволяют послать всех к чёрту». Грубо, зато честно. Это не про хамство и не про бегство от ответственности. Это про внутреннюю точку опоры.

Когда у тебя нет запаса, ты зависишь. Даже если у тебя хорошая должность и высокая зарплата. Ты не можешь сказать «нет» начальнику. Ты не можешь уйти из токсичной среды. Ты не можешь взять паузу. Ты терпишь. А терпение из страха – плохой фундамент для жизни.

Такие деньги не обязательно должны обеспечивать тебя до конца дней. Иногда достаточно суммы, которая даёт передышку. Несколько месяцев. Полгода. Год. Время подумать, оглядеться, не принимать решения в панике.

Я впервые почувствовал это очень рано. Мне было около двадцати пяти. Я накопил по сегодняшним меркам смешную сумму – несколько тысяч долларов. Но этих денег хватало, чтобы не бояться остаться без работы на какое-то время.

Я тогда хотел путешествовать. Пришёл к начальнику и попросил неоплачиваемый отпуск. Он отказал. В те времена такие разговоры даже не велись – работа есть работа.

Я ушёл домой и несколько дней думал. В итоге решил уволиться. Не потому что был смелым. А потому что мог себе это позволить.

И тут случилось забавное: начальник передумал. Начались переговоры. Мы договорились о коротком отпуске. Я поехал в Европу. Вернулся другим человеком.

Эти деньги дали мне не поездку. Они дали пространство для торга. Я перестал быть полностью зависимым. И это ощущение меня уже не отпустило.

С тех пор я уходил с работы ещё несколько раз. Иногда по своей воле, иногда – нет. Были паузы в несколько месяцев и в несколько лет. Были периоды, когда я зарабатывал очень хорошо, и периоды, когда не зарабатывал ничего.

Но во всех этих ситуациях я принимал решения не из ужаса. Я выбирал.

Это сильно влияет на то, как ты живёшь. На отношения. На воспитание детей. На готовность рисковать. На способность сказать: «Мне это не подходит».

Финансовая свобода – это не про пенсию. Это про варианты. Про возможность не продавать себя целиком и навсегда.

Когда у тебя есть такие деньги, ты иначе относишься к работе. Ты можешь работать много и с азартом. Или не работать вовсе. Но в любом случае ты делаешь это потому, что хочешь, а не потому, что прижат к стене.

И это, как ни странно, делает тебя более ценным. Люди, которые не боятся потерять работу, часто работают лучше. Они честнее. Они не прогибаются. Они не суетятся.

Именно поэтому цель – не абстрактное богатство. Цель – дойти до точки, где деньги перестают быть поводом.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Сколько месяцев ты сможешь прожить без дохода без паники?

Какие решения ты сейчас откладываешь из-за финансового страха?

Что бы ты изменил в работе или жизни, если бы знал, что у тебя есть запас?

Практические задания:

Посчитай минимальную сумму, которая покрывает твои базовые расходы за 6 месяцев.

Определи конкретную цель: не «накопить», а «создать запас, дающий право выбора».

Вопросы для закрепления:

Почему высокая зарплата не равна свободе?

Чем деньги-опора отличаются от «подушки безопасности»?

Почему возможность сказать «нет» меняет поведение?

Как страх влияет на карьерные решения?

Почему финансовая пауза – это не слабость?

В каких ситуациях свобода важнее роста дохода?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

– «Главное – стабильность»

– «Потерплю, потом разберусь»

– «Сейчас не время»

Признаки действия:

– расчёт точки свободы

– формирование резерва

– отказ от решений из страха

Сигналы ухода от ответственности:

- бесконечная занятость
- оправдание токсичных условий
- надежда, что «само наладится»

### **Глава 3. Может ли обычный человек стать миллионером**

Этот вопрос мне задали однажды почти в шутку. Но он застрял у меня в голове надолго.

– А вообще реально, чтобы каждый обычный человек стал миллионером?

Интонация там была понятная. Не издёвка, но скепсис. Мол, звучит красиво, но мы же взрослые люди.

Короткий ответ такой: да, это возможно. Длинный – да, но почти никто этого не сделает. И дело тут не в математике.

Числа, как раз, на стороне идеи.

Если смотреть на рынок на длинной дистанции, он делает одну простую и скучную вещь: растёт. Не равномерно. Не каждый год. Иногда пугающе падает. Но если отойти достаточно далеко и не дёргаться, кривая идёт вверх.

Комбинация времени и сложного процента – это почти нечестный инструмент. Он не требует гениальности. Он требует терпения.

За десятилетия даже небольшие регулярные суммы превращаются в большие деньги. Это звучит как банальность, пока ты не увидишь расчёты.

Представь себе не абстрактного инвестора, а обычного человека со средним доходом. Без наследства. Без бизнеса. Без удачных ставок. Если он стабильно откладывает часть дохода и инвестирует её в рынок, через десятки лет сумма становится семизначной.

Не потому что он умный. А потому что он долго не мешал деньгам делать свою работу.

И вот здесь начинается самое интересное. Потому что если математика работает, почему так мало людей доходят до результата?

Потому что цель «миллион» почти ничего не значит сама по себе.

Деньги – величина относительная. Для одного миллион – это свобода. Для другого – катастрофически мало. Я знал людей, которые зарабатывали огромные суммы и тратили ещё больше. Их доходы росли, но свободы не прибавлялось.

Один мой знакомый получил бонус, который большинство людей не зарабатывают за несколько лет. И за обедом жаловался, что денег не хватает. Он не врал. Его расходы действительно съедали всё. Для него финансовая независимость была так же далека, как и для человека с минимальной зарплатой.

И наоборот – я видел людей с очень скромными доходами, которые были куда ближе к свободе, потому что умели ограничивать потребности.

Финансовая независимость – это не про сумму. Это про соотношение.

Если ты тратишь всё, что зарабатываешь, или больше – никакие доходы тебя не спасут. Ты просто становишься более дорогой версией зависимого человека.

Если же ты контролируешь расходы и системно направляешь излишки в активы, точка свободы становится достижимой даже при скромных цифрах.

Формула всё та же, и от неё никуда не уйти:

Тратить меньше, чем зарабатываешь. Инвестировать разницу. Избегать долгов.

Выглядит слишком просто, чтобы быть правдой. Но именно поэтому она и работает – её почти никто не соблюдает долго.

Попробуй мысленно провести эксперимент.

Допустим, человек зарабатывает немного. Пусть половину дохода он тратит на жизнь, а вторую половину направляет в накопления и инвестиции. В этот момент происходит две вещи одновременно.

Во-первых, его потребности резко снижаются. Он учится жить проще и обнаруживает, что многие «обязательные» траты на самом деле не обязательны.

Во-вторых, у него появляется капитал, который начинает работать.

Через несколько лет инвестиции могут покрывать существенную часть его расходов. Через ещё несколько – все.

И вот здесь происходит психологический перелом. Человек понимает, что деньги могут покупать не вещи, а время. Не статус, а выбор.

При этом большинство людей даже не доходят до старта. Потому что вокруг слишком много шума.

Нас постоянно убеждают, что нормальная жизнь – это максимум потребления. Что рост дохода должен автоматически означать рост трат. Что без кредитов «не получается». Что экономия – это признак бедности.

Это не заговор. Это просто бизнес. Но для твоих личных финансов он смертелен.

Именно поэтому идея «каждый может стать миллионером» вызывает сопротивление. Она требует пересмотра привычного образа жизни. А это больно.

Гораздо проще считать, что всё решает удача, стартовые условия или несправедливость мира. В этом есть доля правды. Но это не отменяет того, что контроль над расходами и временем работает почти для всех.

Миллион – это не цель. Это побочный эффект дисциплины.

И если убрать из уравнения саму цифру, вопрос становится честнее:

Может ли обычный человек стать финансово независимым?

Да. Если он готов жить не как принято, а как осознанно.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Какая сумма для тебя означает свободу, а не «красивое число»?

Какие траты в твоей жизни поддерживают статус, но не ценность?

Что для тебя страшнее: ограничить потребление или остаться зависимым?

Практические задания:

Рассчитай свои годовые расходы и умножь их на 25 – это ориентир точки независимости.

Проанализируй, что произойдёт, если ты сократишь расходы на 20–30%.

Вопросы для закрепления:

Почему высокий доход не гарантирует независимость?

Как потребности влияют на финансовую цель?

Почему дисциплина важнее таланта?

Что мешает людям начать, даже зная математику?

Почему миллион – плохая цель?

Как время усиливает эффект инвестирования?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

– «Мне столько не заработать»

– «Сначала нужно больше денег»

– «Это для других»

Признаки действия:

– расчёт реальных расходов

- системные инвестиции

- отказ от показного потребления

Сигналы ухода от ответственности:

- ожидание идеального момента

- вера в удачный рывок

- оправдание текущего образа жизни

## Глава 4. Как начать думать о деньгах по-взрослому

Есть простой эксперимент, который я предлагаю проделать каждому, кто говорит, что «с деньгами у него всё сложно». Он почти смешной своей простотой, но именно поэтому работает.

Возьми купюру. Не абстрактную сумму в приложении и не цифру в таблице, а реальную бумажную банкноту. Положи её перед собой и задай один вопрос: что она для тебя означает?

Почти все начинают с одного и того же. С покупок.

Ужин. Одежда. Заправка. Продукты. Мелкие удовольствия. Деньги автоматически превращаются в список вещей, которые можно получить прямо сейчас. Это самый примитивный и самый распространённый уровень мышления. Он не делает человека плохим. Он делает его уязвимым.

Потому что на этом уровне деньги существуют только в моменте. Потратил – исчезли. Не потратил – будто зря держал.

Следующий шаг делают немногие, но он уже меняет игру. Человек начинает видеть в деньгах не только покупки, но и способность приносить доход.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.