

АЛЕКС ГРИН

ДЕНЬГИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

52 шага
к финансовой независимости

Алекс Грин

Деньги каждый день: 52 шага к финансовой независимости

<https://litres.ru/73485726>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мечтаете откладывать, но в конце месяца кошелек снова пуст? Бойтесь, что финансовая грамотность — это скучно и сложно?

Эта книга — не нудная теория, а практический челлендж на 52 недели. Представьте, что каждый понедельник вы получаете простое, выполнимое задание, которое по кирпичику строит ваше благосостояние.

- Неделя 1: Узнаете, куда на самом деле утекают деньги (спойлер: это не кофе).

- Неделя 13: Автоматизируете накопления, чтобы богатеть во сне.

- Неделя 26: Перестаете бояться слова «инвестиции».

- Неделя 52: Вы имеете пассивный доход и финансовую подушку, о которой не могли мечтать год назад.

«Деньги каждый день» — это 52 маленьких шага, которые приведут к большому скачку в качестве вашей жизни. Откройте книгу на любой неделе и начните меняться сегодня.

Содержание

Введение: Добро пожаловать в год перемен	5
Нулевой шаг. Прямо сейчас	15
Глава 1: Начнем с нуля. Финансовый экспресс-анализ	17
Почему мы не умеем обращаться с деньгами? (Три главные ошибки мышления)	17
Реальная стоимость вашей жизни (как посчитать свои активы и пассивы прямо сейчас)	24
Шаг 1: Заведите «Дневник финансового здоровья» (бумажный или цифровой)	30
Шаг 2: Собери все чеки и выписки за последний месяц	37
Итог недели: ваша личная финансовая карта (активы, долги, средний доход)	44
Глава 2: Куда уходят деньги? Ловушки кошелька	52
Эффект «разорванного кошелька» или куда исчезает мелочь	52
Эмоциональные траты и дофаминовый шопинг	58
Шаг 3: Классифицируйте расходы: «Хотелки», «Нужности» и «Пустоты»	66
Шаг 4: Найдите свои 5 самых больших	74

«финансовых вампиров»	
Шаг 5: Установите лимит на «кофе с собой» и прочие мелочи	81
Итог недели: карта ваших потерь	88
Глава 3: Анатомия личного бюджета	98
Правило 50/30/20 и почему оно работает	98
Конверт-система против цифровых приложений (плюсы и минусы)	106
Шаг 6: Выберите инструмент ведения бюджета (приложение, Excel, конверты)	113
Шаг 7: Распишите план доходов и расходов на следующий месяц	119
Шаг 8: Техника «Финансового пикника» (планирование крупных покупок заранее)	126
Шаг 9: Внедрите правило «24 часов» перед спонтанной покупкой	135
Итог недели: ваш первый осознанный бюджет	140
Глава 4: Долговая яма. Стратегия освобождения	148
Хорошие и плохие долги (ипотека vs кредит на айфон)	148
Психология должника или как не набирать новые кредиты	154
Конец ознакомительного фрагмента.	156

Алекс Грин

Деньги каждый день: 52 шага к финансовой независимости

Введение: Добро пожаловать в год перемен

Утро, которое изменит всё

Давай проведем небольшой эксперимент. Закрой глаза на тридцать секунд (только сначала дочитай этот абзац, а то неудобно получится). Представь себе самое обычное утро. Не понедельник, не праздник, а просто вторник или среду. Ты просыпаешься. Не от будильника, а потому что выспался. Первая мысль — не о том, сколько дел навалилось, а о чем-то приятном: о поездке на выходные, о новой книге, о встрече с другом.

Ты лениво тянешься за телефоном. Открываешь банк не для того, чтобы проверить, не съела ли комиссия последние деньги, и не для того, чтобы переложить остатки с карты на карту в надежде дотянуть до зарплаты. Ты открываешь его и видишь: пришли дивиденды. Совсем небольшие, но

пришли. И сразу следом – уведомление от автоматического накопительного счета: «Переведено 500 рублей в копилку». Проценты капают. Деньги работают.

Ты знаешь, сколько у тебя денег. Не примерно, а точно. Ты знаешь, куда они уходят. И, что важнее всего, ты знаешь, *зачем* ты их тратишь и *зачем* копишь.

Это не фантастика. Это просто другой уровень отношений с деньгами. Уровень, на котором деньги перестают быть твоим хозяином и становятся инструментом.

Меня зовут Алексей, и последние десять лет я занимаюсь тем, что помогаю людям наладить эти самые отношения. Я работал с теми, кто зарабатывает 30 тысяч и не понимает, как свести концы с концами. И с теми, кто зарабатывает полмиллиона, но к 25-му числу влезает в минус, потому что «деньги утекают сквозь пальцы».

И вот что я понял. И дело тут совсем не в математике. Математика простая: доход минус расход равно остаток. Первый класс. Проблема в голове. В привычках. В установках, которые нам достались от родителей, от девяностых, от всего нашего беспокойного прошлого.

Эта книга – не учебник. Не свод правил «как жить правильно». Это, скорее, набор инструментов и карта. Представь, что мы просто встретились с тобой в уютном месте. Ты заказываешь капучино (я, кстати, тоже большой любитель, хотя в книге мы будем ругать лишние траты на кофе, но пока можем себе позволить). И я говорю: «Слушай, давай я пока-

жу тебе, где у тебя в финансах темные углы, где сквозняки, а где, наоборот, можно прибраться и сделать уютно. И главное – я не буду тебя заставлять. Я просто расскажу, как это делается, и мы вместе сделаем первый шаг».

Почему именно 52 шага, а не один героический рывок?

Ты когда-нибудь пытался начать новую жизнь с понедельника? Или с 1 января? Я да, и не раз. Помню, как в студенчестве я решил, что с завтрашнего дня буду бегать по утрам, учить по сто английских слов, экономить на обедах и читать по книге в неделю. Спойлер: не продержался и трех дней. Организм просто взбунтовался против такого насилия.

Наш мозг устроен интересно. Он очень не любит резких перемен. Для него любая резкая перемена – это потенциальная угроза. «Ого, мы перестали покупать вкусняшки к чаю? Нас что, увольняют? Начинается голод? Надо срочно паниковать и требовать шоколадку, пока совсем не прижало».

Поэтому диеты и не работают. Поэтому попытки резко «взять себя в руки» в финансах проваливаются с таким же треском.

Возьмем пример из жизни. Ко мне на консультацию пришла девушка, назову ее Лена. Она работала дизайнером, неплохо зарабатывала, но у нее было три кредита и ни копейки накоплений. Она прочитала какую-то мотивирующую книгу и решила: «Всё, с этого месяца я откладываю 50% дохода, перестаю есть вне дома и отключаю все подписки». Ме-

сяц она продержалась на силе воли. Было тяжело, но терпела. А на второй месяц сорвалась так, что потратила в два раза больше обычного, плюс взяла еще один кредит, чтобы «наградить себя за страдания». Знакомо?

Мы с ней пошли другим путем. Не героическим, а системным. Мы не отключали всё сразу. Мы сначала просто начали записывать траты. Потом нашли самую жирную дыру – оказалось, доставка еды. Не убрали её совсем, а сократили с пяти раз в неделю до двух. Потом подключили автоперевод 5% от зарплаты на отдельный счет, но таких, чтобы это было незаметно. Через год у нее не было кредитов, была подушка безопасности, и она съездила в отпуск, который давно хотела, но не позволяла себе.

52 недели – это не спринт, это марафон со средней скоростью. Каждую неделю мы делаем ровно одно действие. Маленькое, часто даже смешное. Но эти маленькие действия, как капли воды, точат камень. К концу года у тебя будет не просто новая привычка, у тебя будет новая финансовая реальность.

Вот как это работает на практике:

- *Неделя 1:* Мы просто смотрим на то, что имеем. Без паники, без самоедства. Просто инвентаризация.

- *Неделя 10:* Мы уже знаем свои долги и выбрали стратегию их погашения.

- *Неделя 20:* У нас начинает формироваться подушка безопасности.

· *Неделя 30:* Мы совершаем первую сделку на бирже (да, это страшно, но мы сделаем это вместе).

· *Неделя 52:* Мы пишем письмо себе в будущее и понимаем, что старые проблемы кажутся смешными.

Мы не едим слона целиком. Мы отрезаем по маленькому кусочку и спокойно пережевываем.

Что такое «финансовая независимость» лично для вас?

Сейчас будет важный момент. Выдохни. Забудь про картинки в социальных сетях, где блогеры на Мальдивах подписывают фото «пассивный доход позволил мне это». Это их путь, их игра. У тебя будет своя.

Финансовая независимость – это очень личная история. Для кого-то это возможность уволиться с работы в 40 лет и заняться садом. Для кого-то – просто перестать бояться, что сломается стиральная машина.

Давай сразу договоримся: мы не гонимся за абстрактным богатством. Богатство – это категория из мира иллюзий. Сегодня у тебя есть миллион, ты чувствуешь себя богатым. Завтра ты узнал, что у соседа два миллиона, и ты снова бедный. Это гонка без финиша.

Мы идем к состоянию, которое я называю **«финансовый тыл»** или **«финансовый комфорт»**.

Что это значит на практике?

· Это значит, что поломка холодильника – это неприятность, но не катастрофа. В твоём «фонде непредвиденных

расходов» (мы его создадим в главе 6) лежит сумма, которая покрывает такой случай.

· Это значит, что ты можешь сказать начальнику «нет», когда он просит выйти в выходной, потому что твое свободное время стоит для тебя дороже, чем ставка в двойном размере.

· Это значит, что ты можешь позволить себе месяц-другой поискать новую работу, если текущая превратилась в ад, а не хвататься за первое попавшееся место, лишь бы были деньги на ипотеку.

· Это значит, что ты можешь отправить родителей в санаторий или купить ребенку не просто велосипед, а тот самый велосипед, о котором он мечтает, не оформляя при этом кредит.

· Это значит спать спокойно. Без мысли: «Где взять денег до зарплаты?», «Что будет, если я заболею?», «А не уволят ли меня?».

Финансовая независимость — это когда деньги перестают быть главным героем твоего внутреннего сериала под названием «Жизнь». Они становятся просто статистами, которые выполняют твои команды. Как пульт от телевизора: ты не думаешь о пульте, ты просто нажимаешь кнопку, когда хочешь переключить канал.

Поэтому, когда мы в книге будем говорить о целях, не спеши записывать «миллиард долларов». Запиши что-то реальное: «квартира-студия в центре», «годовое путешествие по Азии», «собственная мастерская», «возможность уйти с най-

ма и работать на себя». Это и есть твоя личная независимость.

Как устроена эта книга. Инструкция по применению

Книга разделена на 14 глав. Каждая глава – это один большой тематический блок:

1. Сначала мы проводим диагностику (кто мы и где мы).
2. Потом учимся видеть деньги (учет и бюджет).
3. Разбираемся с долгами (это как удалить зубы – больно, но надо).
4. Учимся экономить без чувства обделенности.
5. Создаем защиту (подушка безопасности).
6. Работаем с головой (потому что без этого всё остальное рассыплется).
7. Делаем первые шаги в инвестиции (осторожно, как по тонкому льду).
8. И так далее, вплоть до финала, где мы подводим итоги и планируем будущее.

Внутри каждой главы есть два типа подглав:

• **Теория.** Это не скучные лекции. Это объяснение на пальцах: почему мы так поступаем, как работает наш мозг, какие ловушки нас ждут. Теорию нужно читать, чтобы понять «зачем». Без понимания «зачем» любое «как» развалится.

• **Шаги.** Это практика. Конкретные действия: «возьми выписку из банка», «заполни таблицу», «позвони в банк и ска-

жи такие-то слова», «купи такую-то бумагу». Шаги нужно делать. Прямо читать и делать. Не откладывать.

Как не надо читать эту книгу:

Не надо пытаться прочесть её за выходные. Если ты проглотить все 52 шага за два дня, у тебя будет каша в голове и чувство вины, что ты ничего не сделал. Это как съесть торт, не жуя: вроде и вкусно было, но пользы ноль, а живот болит.

Как надо:

Одна неделя – один шаг. Открыл главу, посмотрел, какая неделя наступила. Если там есть теория – прочитал, вдумался, осмыслил. Если там шаг – встал и сделал. Идеально делать это в воскресенье вечером, выделив час на «финансовые дела». Или в любой другой день, который станет твоим «днем финансовой гигиены».

В конце каждой главы есть блок «Итог недели». Это чек-лист. Пробегишь по нему глазами: всё ли выполнено? Если да – молодец, можно выдохнуть и жить дальше до следующей недели.

И обязательно заведи **«Дневник финансового здоровья»**. Это Шаг 1, но я скажу о нем уже здесь. Это может быть красивый блокнот (я люблю бумагу, она материальна), может быть папка в Google Docs или Notion, может быть просто папка с заметками в телефоне. Туда ты будешь записывать свои мысли, результаты подсчетов, скриншоты, таблицы. Через год ты откроешь его и будешь поражен: «Ничего себе, я тогда думал, что 10 тысяч отложить – это подвиг, а сейчас у

меня инвестиционный портфель».

Правила нашего челленджа (или правила твоей новой жизни)

Прежде чем мы нырнем в первую главу, давай заключим негласный договор. Три простых правила, которые уберегут тебя от разочарований.

Правило 1. Мы не верим в чудеса и таблетки.

В мире финансов работает одна простая аксиома: чем выше потенциальная доходность, тем выше риск. Если тебе обещают 50% годовых «без риска» – это либо мошенники, либо ты что-то не так понял (скорее всего, первое). Мы не играем в казино. Мы не пытаемся угадать, куда пойдет биткоин завтра. Мы создаем систему, которая работает независимо от того, идет рынок вверх или вниз. Это скучно, да. Но это надежно.

Правило 2. Никаких сравнений с Петей.

У каждого из нас есть знакомый Петя. Петя купил квартиру в 2014 году, когда доллар упал. Или Петя продал акции Газпрома перед дивидендной отсечкой и угадал. Или Петя просто родился с золотой ложкой во рту.

Забудь про Петю.

Петя – это не твой ориентир. Твой ориентир – ты сам вчерашний. Сегодня ты узнал, что такое ETF – ты молодец. Сегодня ты записал свои расходы – ты герой. Прогресс измеряется только относительно тебя самого. Сравнение с другими приводит либо к унынию (если Петя успешнее), либо к

ложной эйфории (если Петя неудачник). Нам не нужно ни то, ни другое.

Правило 3. Тратить деньги – можно!

Это самое важное правило. Мы не становимся скупыми рыцарями, которые пересчитывают золото в подвалах при свете свечи. Деньги для того и нужны, чтобы их тратить на жизнь, на радость, на впечатления.

Наша задача – не запретить тебе тратить, а убрать из твоей жизни мусорные траты.

Что такое мусорная трата? Это когда ты купил вещь, а через неделю про нее забыл. Или заплатил за подписку, которой не пользуешься третий месяц. Или купил дешевую кофту, которая растянулась после первой стирки. Или пошел в кафе «заесть стресс», а потом корил себя за это.

Мы хотим, чтобы каждая потраченная копейка приносила тебе либо пользу, либо радость. Чтобы покупка не вызывала чувство вины, а вызывала удовлетворение.

Поэтому да, иногда мы будем есть этот капучино. Иногда будем покупать дорогие, но качественные вещи. Просто делать это будем осознанно.

Нулевой шаг. Прямо сейчас

Не закрывай книгу. Сделай паузу. Это момент, с которого всё начнется.

Возьми свой будущий «Дневник финансового здоровья» (или просто лист бумаги, или открой заметки в телефоне). И напиши ответ на один вопрос. Только честно, самому себе.

Вопрос: «Для чего мне на самом деле нужны деньги? Что я хочу купить или получить с их помощью?»

Не пиши абстрактное «свободу» или «независимость». Комай глубже. Что стоит за этими словами?

- Может быть, ты хочешь, чтобы твои родители перестали работать в 70 лет и наконец отдохнули?

- Может быть, ты мечтаешь о маленьком домике у озера, где можно проводить лето?

- Может быть, ты хочешь отправить ребенка учиться в хороший университет без кредитов?

- Может быть, ты просто хочешь раз в год ездить в отпуск не в Турцию «всё включено», а в долгое путешествие по Европе на машине?

- Может быть, ты хочешь иметь возможность работать меньше и проводить больше времени с семьей?

Запиши. Это твоя точка Б. Пункт назначения.

Прямо сейчас ты находишься в точке А. Ты можешь не

знать её точных координат, но ты знаешь, что хочешь уехать. Остальное – дело техники и 52 недель.

Добро пожаловать в год перемен. Обещаю, будет трудно, местами скучно, иногда весело. Но результат того стоит. Переворачивай страницу – начинаем диагностику.

Глава 1: Начнем с нуля.

Финансовый экспресс-анализ

Почему мы не умеем обращаться с деньгами? (Три главные ошибки мышления)

Итак, мы закрыли введение, договорились о правилах игры и даже записали свою большую цель. Точка Б на карте появилась. Осталось понять, где мы находимся сейчас, – определить точку А.

Но прежде чем мы полезем в выписки, кредитные договоры и копилки, давай сделаем странную, на первый взгляд, вещь. Поговорим об эволюции, пещерных людях и дофамине. Потому что, если мы не поймем, почему наш мозг так странно ведет себя с деньгами, все наши попытки вести бюджет разобьются о стену внутреннего сопротивления. Ты будешь злиться на себя, считать безвольным тюфяком, и в итоге плюнешь на эту затею. А я не хочу, чтобы ты плюнул.

Давай сразу проясним: ты не тупой, не безответственный и не «человек, который не умеет обращаться с деньгами». Ты просто человек с нормальным, здоровым мозгом, который

живет в ненормальной, искусственной среде.

Наш мозг формировался сотни тысяч лет в условиях, где не было ни банковских карт, ни кредитов, ни маркетинга, ни супермаркетов. Там была саванна, мамонты и риск быть съеденным. И для той реальности наш мозг – просто суперкомпьютер. А для сегодняшнего мира с интернет-эквайрингом и кнопкой «купи сейчас – плати потом» – это старый компьютер, который пытается запустить современную игру. Он греется, виснет и выдает ошибки.

Какие именно ошибки? Их много, но я выделил три главные, которые ломают наши финансы быстрее всего. Давай разберем каждую с фонариком.

Ошибка первая: Мозг пещерного человека (или «Эффект мамонта»)

Представь себе нашего предка, назовем его Кроманьонч. Он жил в племени, еды было в обрез, мамонт приходил не каждый день. Что было главным правилом выживания? **«Ешь, пока дают, и как можно больше!»** Если Кроманьонч находил куст с ягодами, он не думал: «Отличные ягоды, пожалуй, съем половину, а вторую законсервирую на зиму». Нет. Он сжирал всё сразу, потому что завтра этого куста могло уже не быть – пришел бы другой Кроманьонч или мамонт бы затоптал.

Этот механизм – «получить удовольствие здесь и сейчас» – вшит в нашу подкорку. Он помог нам выжить как виду.

А теперь перенесем Кроманьонча в современный торго-

вый центр. Он видит не куст ягод, а, например, новый смартфон. Или кроссовки. Или дрон. И древняя часть его мозга кричит: **«Ешь, пока дают! Бери сейчас! Это же мамонт! Завтра его не будет!».**

Ты понимаешь, да? Ты идешь в магазин за хлебом и молоком, а выходишь с новой кофтой, потому что она «так классно сидит и скидка 40%». Это не ты слабохарактерный. Это твой внутренний Кроманьоныч решил, что кофта – это запас на зиму, и без нее племя вымрет. А кредитная карта для него – это вообще магия: «Ого, можно просто взять мамонта, а отдать потом? Да это же подарок богов!».

Вторая часть этой ошибки – неспособность думать о будущем. Кроманьонычу было глубоко плевать, что случится через 10 лет. Он дожил бы до завтра – и ладно. Поэтому нашему мозгу так сложно откладывать деньги на пенсию или даже просто в «подушку безопасности». Он не видит угрозы прямо сейчас. Мамонта за углом нет, саблезубый тигр не рычит – значит, можно расслабиться и потратить всё на ягоды.

Ошибка вторая: Установки предков (или «Денег нет, но вы держитесь»)

Здесь подключается не биология, а социальное программирование. То, что нам досталось от родителей, бабушек и дедушек. У большинства из них жизнь была не сахар: дефицит, пустые полки, зарплата, которую выдают раз в полгода, обесценивание вкладов в 90-х.

В этой среде сформировались очень «полезные» установ-

ки. Какие? Давай вспомним, что мы слышали в детстве:

- «Деньги – это зло».
- «Богатые люди – жулики и воры».
- «Большие деньги – большие проблемы».
- «От суммы и от тюрьмы не зарекайся».
- «Худо-бедно, но стабильно».
- «Мы люди негордые, нам бы поскромнее».

Звучит знакомо? Это не вина родителей. Они транслировали свой травматический опыт, пытались нас защитить. Но для нас эти фразы стали якорем. Представь, что ты плывешь на лодке к красивым далеким берегам (финансовая независимость), а к лодке привязан тяжелый якорь с надписью «не высывайся». Лодка, конечно, поплывет, но очень медленно и с риском утонуть.

Если в подсознании сидит установка «деньги – это грязь», то, как только у тебя появляется приличная сумма, мозг начинает паниковать и искать способ от неё избавиться, чтобы снова стать «чистым». Отсюда – необдуманные траты, раздача долгов, сомнительные инвестиции друзьям. Мы сами, не осознавая, саботируем свое богатство.

Пример из жизни. Моя знакомая, талантливый дизайнер Василиса, вечно жила от зарплаты до зарплаты, хотя зарабатывала выше среднего. Как только на счету накапливалось 50–70 тысяч, с ней что-то происходило. Она либо покупала очень дорогую и не очень нужную вещь (шубу в Сочи, где зимы теплые), либо давала в долг подруге, которая «точ-

но отдаст через неделю» (не отдавала). Мы покопались в ее детстве. Оказалось, ее бабушка, пережившая войну, постоянно повторяла: «Счастье не в деньгах, доченька, главное, чтобы не было войны». Деньги в этой системе координат стали ассоциироваться с опасностью и несчастьем. Как только Василиса осознала эту связь, ей стало легче удерживать накопления. Она буквально сказала: «А, так это не я дура, это бабушка во мне говорит».

Ошибка третья: Иллюзия контроля и магическое мышление (или «Авось повезет»)

Эта ошибка – обратная сторона медали. Если в первых двух случаях мы боимся денег или не умеем ждать, то здесь мы пытаемся перехитрить систему, поверив в чудо.

В нашей культуре очень сильна вера в «авось». «Русский авось» – это надежда на то, что ситуация разрешится сама собой, без нашего участия. В финансах это проявляется так:

- «Куплю лотерейный билетик, вдруг повезет».
- «Зайду в казино, поставлю 100 рублей».
- «Вложусь в сомнительный хайп-проект, который обещает 500% годовых, а вдруг я успею выскочить».
- «Возьму кредит под бешеный процент, а там как-нибудь рассосется, зарплату поднимут или наследство получу».

Это называется **иллюзия контроля**. Нам кажется, что мы можем повлиять на случайность. Что мы умнее, удачливее, быстрее других. Но случайность – она на то и случайность, чтобы быть случайной. На дистанции казино всегда

выигрывает.

Самый хитрый вариант этой ошибки – вера в то, что всё само наладится, если просто подождать. Это пассивная позиция. Мы не ведем бюджет, не планируем крупные покупки, не откладываем на черный день, потому что надеемся. «Авось пронесет, авось черный день не наступит». А он, как назло, наступает. И мы оказываемся не готовы.

Помнишь поговорку: «Надейся на лучшее, готовься к худшему»? Так вот, третья ошибка заставляет нас надеяться на лучшее, но совершенно не готовиться. Мы как страусы прячем голову в песок и думаем, что если мы не видим проблему, то она нас не видит. Увы, финансовые проблемы – они с отличным зрением.

Итог: Мы не виноваты, но нам исправлять

Что мы имеем в сухом остатке?

1. Наша биология толкает нас тратить всё здесь и сейчас и не думать о завтрашнем дне (спасибо, Кроманьоныч).
2. Семейные установки внушают нам страх перед большими деньгами и убеждение, что «бедным быть безопасно и почетно» (спасибо, бабушка).
3. Наш мозг склонен к магии и самообману, надеясь, что проблемы рассосутся сами (спасибо, «авось»).

И самое главное, что нужно вынести из этой главы: это не твоя вина. Ты не родился с испорченным финансовым геном. Ты просто пользуешься инструментом (своим мозгом), который заточен под другие задачи. Это как пытаться забить мик-

роскопом гвозди. Микроскоп сломается, гвоздь не забьется, а ты будешь ругать себя за криворукость. Хотя проблема не в руках, а в том, что ты взял не тот инструмент.

Осознание – это первый шаг к исправлению. Теперь, когда в следующий раз ты поймаешь себя на мысли «куплю вот эту ерунду, потому что хочется», ты сможешь остановиться и сказать своему внутреннему Кроманьонычу: «Слышь, приятель, мамонта убьем завтра, потерпи». А когда почувствуешь, что стыдно копить на хорошую жизнь, вспомни про бабушкины установки и разреши себе жить лучше.

Мы начинаем путь. Путь от существа, которым управляют инстинкты и страхи, к человеку, который управляет своей жизнью. И следующий шаг будет совсем практическим. Мы перестанем винить себя и начнем считать. Но уже с пониманием: мы считаем не для того, чтобы себя ругать, а чтобы понять, как работает этот сложный механизм под названием «личные финансы». Поехали дальше.

Реальная стоимость вашей жизни (как посчитать свои активы и пассивы прямо сейчас)

Итак, с головой разобрались. Выяснили, что наш мозг – это пещерный реликт, который хочет съесть мамонта и забить на будущее, а бабушкины установки шепчут, что быть богатым стыдно. Отлично. Теперь, когда мы знаем врага в лицо, можно заняться делом.

Первый шаг к финансовой независимости всегда самый страшный. Нет, не инвестиции. Даже не отказ от кофе. Самое страшное – это честно посмотреть на то, что у тебя есть прямо сейчас. Это как впервые встать на весы после новогодних праздников. Страшно, противно, хочется отодвинуть этот момент до лета. Но без этого нельзя. Врач, прежде чем лечить, всегда слушает пациента, смотрит анализы, задает неприятные вопросы. Мы сейчас будем сами себе врачами. Только без белого халата и с чашкой кофе.

Речь пойдет о том, что финансовые консультанты называют «личным балансом» или «чистой стоимостью активов». Звучит пафосно и сложно, как будто нужен диплом МВА. На самом деле это простая математика для второго класса: нужно взять всё, чем ты владеешь, вычесть всё, что ты должен, и посмотреть, что останется.

Формула гениальная: **Активы минус Пассивы равно Капитал.**

Активы – это то, что приносит деньги или могло бы их принести, если продать. Важно не путать с тем, что *кажется* твоим, но на самом деле тянет из тебя деньги. Об этом чуть позже.

Что считать активами?

- **Деньги.** Наличка под матрасом, на картах, на вкладах, на инвестиционных счетах. Всё, до копейки;
- **Недвижимость.** Квартира, дом, дача, гараж, земельный участок. Даже если ты там живешь сам – это актив, потому что это твое имущество, которое можно продать;
- **Транспорт.** Машина, мотоцикл, велосипед (да, серьезно, если это дорогой велик за 200 тысяч), лодка;
- **Ценные вещи.** Дорогая техника (компьютеры, камеры), ювелирка, антиквариат, коллекционные вещи;
- **То, что тебе должны.** Долги, которые тебе вернут друзья или родственники. Запиши и это, но будь реалистом: если тебе должны пять лет, скорее всего, это уже не актив, а подарок.

Пассивы – это все твои долги и обязательства. Всё, что ты должен отдать кому бы то ни было.

- **Кредиты.** Ипотека, потребительские кредиты, кредитные карты (весь долг, даже если ты платишь минималку), автокредиты;
- **Микрозаймы.** Если вдруг там был – обязательно счи-

таем;

- **Долги перед людьми.** Родителям, друзьям, знакомым. Если брал в долг – записывай;
- **Рассрочки.** Да, формально это беспроцентный кредит, но ты всё еще должен деньги. Если телефон куплен в рассрочку на год, остаток суммы – это твой пассив;
- **Коммуналка и налоги.** Если есть долги по ЖКХ или налогам – тоже сюда.

А теперь самое интересное. Часто люди совершают одну и ту же ошибку: считают квартиры и машины своими активами, но забывают про кредиты на них. В итоге картинка в голове: «У меня есть квартира (актив)», а реальность: «У меня есть ипотека на 20 лет (пассив), которая квартиру пока что делает не совсем моей».

Важно не путать активы с тем, что только кажется твоим, но на самом деле тянет из тебя деньги. Об этом чуть позже.

Пример из жизни (Сергей, 32 года, менеджер)

Приходит ко мне Сергей. Зарплата 150 тысяч, живет в съемной квартире, мечтает о своей. Говорит: «У меня всё плохо, денег нет, накоплений ноль, одни долги». Я говорю: «Давай посчитаем». Он садится, начинает записывать.

Активы Сергея:

- Машина (куплена три года назад за 800 тысяч, сейчас на вторичке стоит около 500 тысяч);
- Ноутбук и техника (примерно 150 тысяч, если продавать по-быстрому);

· Немного крипты (осталось после забега 2021 года) – 50 тысяч;

· Деньги на карте – 15 тысяч до зарплаты.

Пассивы Сергея:

· Остаток по кредиту на машину – еще 200 тысяч;

· Долг другу (брал на ремонт) – 100 тысяч;

· Кредитка (потратил на отпуск) – 80 тысяч.

Считаем активы: $500 + 150 + 50 + 15 = 715$ тысяч рублей.

Считаем пассивы: $200 + 100 + 80 = 380$ тысяч рублей.

Капитал: $715 - 380 = 335$ тысяч рублей.

Сергей смотрит на цифры и говорит: «Погоди, то есть я не банкрот? У меня даже плюс?». Я говорю: «Сережа, у тебя не просто плюс, у тебя 335 тысяч. Да, это не наличка, это всё в железе и в машине. Но если завтра случится апокалипсис, ты всё продашь, раздашь долги и у тебя останется 335 тысяч. Ты не в минусе. Ты просто неправильно считал».

Для Сергея это было открытие. Он перестал чувствовать себя нищим лузером и начал спокойно планировать следующие шаги.

Почему это важно сделать прямо сейчас?

Во-первых, это отрезвляет. Когда ты видишь цифры на бумаге, пропадает тревога неизвестности. Ты либо пугаешься по-настоящему (если минус), либо понимаешь, что всё не так плохо (если плюс). В любом случае ты знаешь правду. А с правдой можно работать.

Во-вторых, это твоя точка А. Через год мы повторим это

упражнение и сравним результаты. И вот тогда ты увидишь, как изменилась твоя жизнь. Это будет мощнее любых графиков и таблиц.

В-третьих, это дисциплинирует. Как только ты начинаешь считать свои активы и пассивы, ты перестаешь покупать откровенный хлам. Потому что понимаешь: «Я куплю эту фигню за 5 тысяч, и через год она будет стоить ноль. Это не актив, а пассив, который маскируется под радость».

Что не считается активом?

Осторожно, важный момент. Новая шуба, айфон последней модели, коллекция кроссовок, игровой ПК за 300 тысяч – всё это активом не является, если это не инструмент для заработка. Это вещи, которые требуют вложений (пассивы в бытовом смысле). Шубу надо хранить и чистить, айфон – заряжать и менять экран, если разобьешь. Они только берут деньги, но не дают их. В мире финансов это называется пассивным потреблением, и мы с ним еще будем разбираться.

Твое задание на ближайшие пару дней – не на неделю, а прямо сейчас, пока не забыл:

Возьми лист бумаги (или открой таблицу в телефоне) и начерти две колонки.

Слева – **Мои активы** (что у меня есть и сколько это примерно стоит, если продать по-быстрому).

Справа – **Мои пассивы** (кому и сколько я должен).

Будь честен с собой. Если забыл про какой-то микрозайм или долг маме – ничего страшного, потом допишешь. Глав-

ное – начать. Это не отчет в налоговую, это твоя личная карта. Никто её не увидит, кроме тебя.

Когда запишешь, посчитай разницу. Полученная цифра (даже если она отрицательная) – это и есть твоя реальная финансовая позиция. Твоя точка А. Отсюда мы стартуем.

А в следующем шаге мыведем тот самый «Дневник финансового здоровья», куда и будем складывать все эти сокровища. Но сначала – активы и пассивы.

Шаг 1: Заведите «Дневник финансового здоровья» (бумажный или цифровой)

Итак, мы с тобой уже проделали серьезную внутреннюю работу. Посмотрели в глаза своему внутреннему Кроманьончу, который хочет съесть мамонта здесь и сейчас. Вспомнили бабушкины установки про то, что «деньги – это зло». И даже составили страшный список активов и пассивов, понимая, что точка А – это не просто «денег нет», а конкретная цифра.

Поздравляю. Ты уже сделал то, что 90% людей не делают никогда в жизни. Они предпочитают жить в иллюзии «как-нибудь само рассосется». Но мы-то с тобой теперь другие. Мы – финансовые разведчики, которые наносят на карту местность.

И вот тут возникает логичный вопрос: а куда всё это записывать? На салфетках, в заметках телефона, на обоях в ванной? Можно, конечно. Но тогда через месяц ты запутаешься, потеряешь листочек и плюнешь на всю затею. Чтобы этого не случилось, нам нужно одно простое, но гениальное изобретение.

Знакомься – «Дневник финансового здоровья».

Звучит пафосно, да? Как будто мы в санатории для бога-

тых и ведем дневник наблюдений за пульсом своего кошелька. На самом деле это просто место, где будет жить вся твоя денежная история. Без дневника – ты как капитан без карты и без судового журнала. Вроде плывешь куда-то, но куда – непонятно, и где был вчера – тоже непонятно. А с дневником у тебя появляется система координат.

Почему без дневника всё развалится?

Тут опять вступает в дело наш пещерный мозг. Ему не нравится записывать. Записывать – это скучно, это требует усилий, это как школьное домашнее задание. Мозг говорит: «Слушай, мы же уже посчитали активы, ну зачем нам этот блокнот? Давай просто в уме всё держать». Не верь ему. В уме держать нельзя. Потому что в уме цифры имеют свойство округляться в твою пользу.

Пример. Ты потратил за месяц 50 тысяч. Мозг скажет: «Ну, вроде норм, я же ничего лишнего не покупал». А когда ты откроешь записи, окажется, что 10 тысяч ушло на доставки еды, 5 – на подписки, которыми ты не пользуешься, и еще 3 – на всякую мелочь вроде «просто зашел за хлебом, а вышел с пирожком». Без дневника эти «пирожки» растворяются в воздухе. С дневником они становятся видимыми. А видимое – можно контролировать.

Дневник выполняет три важные функции:

1. **Фиксация.** Ты просто записываешь, что пришло и что ушло. Без оценок.
2. **Анализ.** Ты смотришь на записи за неделю и понима-

ешь: «Ого, я же в кофейне оставил тысячу рублей. А мог бы купить на эти деньги... ну, например, еще тысячу кофе, но шутка в том, что мог бы купить книгу или отложить эти деньги».

3. Мотивация. Когда ты видишь, как растет твоя «подушка безопасности» или уменьшается долг по кредитке, у тебя вырабатывается дофамин. Настоящий, не от спонтанной покупки, а от осознания, что ты контролируешь свою жизнь.

Какой дневник выбрать? Битва титанов

У этого дневника есть два обличья: древний бумажный и современный цифровой. Нет правильного или неправильно-го выбора. Есть тот, который подходит именно тебе. Давай разберем плюсы и минусы, чтобы ты не мучился выбором.

Бумажный вариант (блокнот, тетрадь, ежедневник)

Плюсы:

- **Тактильность.** Ты физически пишешь ручкой. Это задействует другие отделы мозга, информация запоминается лучше. Есть исследования, что рукописные заметки усваиваются глубже, чем печатные.

- **Отсутствие уведомлений.** Ты открываешь блокнот, и тебя не отвлекают сообщения из телеграма и лайки в соцсетях.

- **Визуальность.** Можно рисовать таблички, схемки, выделять цветными маркерами. Для творческих людей это просто кайф.

• **Никогда не сядет батарейка.** Хотя апокалипсис переживет.

Минусы:

• **Сложно искать.** Найти запись за 15 марта прошлого года в бумажном блокноте – тот еще квест.

• **Неудобно считать.** Чтобы посчитать сумму расходов за месяц, нужно либо складывать столбиком, либо лезть в калькулятор.

• **Легко забыть.** Блокнот может остаться дома, когда ты в магазине.

Цифровой вариант (Google Таблицы, Excel, приложения, заметки)

Плюсы:

• **Удобство расчетов.** Программа сама всё сложит, умножит, построит графики. Красота.

• **Доступность с телефона.** Ты можешь записать трату прямо на кассе, не отходя от кассы.

• **Поиск.** Нашел за секунду любую операцию за любой период.

• **Автоматизация.** Многие приложения (например, от банков) уже сами всё считают, тебе остается только нажимать кнопку «Подтвердить».

Минусы:

• **Отвлечение.** Телефон – это портал в ад прокрастинации. Зашел записать расход, а вышел через час, посмотрев рилсы.

• **Риск забыть пароль.** Если пользуешься сложной таблицей в облаке, можно потерять доступ.

Мой совет: попробуй оба. Начни с бумажного, если тебе нужен ритуал и отключение от цифрового шума. Или начни с простой таблицы в Google Sheets (это бесплатно и доступно с любого устройства). Я, например, веду одновременно и то, и другое: в приложении банка смотрю статистику, а в блокнот записываю важные мысли и цели.

Что записывать в дневник?

Это не просто тетрадь для доходов и расходов. Это место силы. Вот минимальный набор того, что там должно появиться в первую очередь:

1. **Твоя точка А.** Те самые активы и пассивы, которые мы посчитали в прошлом шаге. Запиши их красиво, с датой. Это первый камень в фундаменте.

2. **Твоя точка Б.** Та самая большая цель, которую ты записал во введении. «Купить квартиру», «Накопить на обучение ребенка», «Уйти с работы и открыть пекарню». Она должна быть на видном месте.

3. **Ежедневные (или еженедельные) записи трат.** Тут без вариантов. Хотя бы первое время. Потом, когда наловчишься, можно упростить.

4. **Инсайты и мысли.** Купил какую-то ерунду и пожалел? Запиши. В следующий раз, когда рука потянется за такой же ерундой, перечитай запись. Сработает лучше любого запрета.

5. Вопросы, которые возникают. «А что такое ОФЗ?», «А какой процент по вкладу сейчас?», «А стоит ли брать страховку?». Записывай. Потом, по мере чтения книги, будешь находить ответы и вычеркивать.

Реальный пример (Ольга, 29 лет, маркетолог)

Ольга пришла ко мне с совершенно классической проблемой: «Деньги утекают сквозь пальцы, не могу накопить даже на приличные сапоги». Она вечно сидела в приложении банка, смотрела на общую сумму трат и ужасалась. Но деталей не видела.

Я предложил ей завести бумажный дневник. Простую общую тетрадь за 50 рублей. Она купила цветные стикеры и начала каждую трату записывать от руки и клеить стикер определенного цвета: красный – на спонтанные «хотелки», зеленый – на обязательное, желтый – на то, что позже мы назовем «пустотами» (до этой классификации мы еще дойдем).

Первая неделя была просто шоком. Ольга обнаружила, что каждый день покупает в автомате на работе шоколадки и кофе. По 200–300 рублей в день. Мелочь? Да. За месяц – 6000–9000 рублей. Это были не сапоги, а просто дым.

Она не стала себя ругать. Она просто увидела. И через месяц, глядя на свои записи, она сказала: «Слушай, я могу либо пить этот кофе, либо через полгода купить те сапоги. Я выбираю сапоги». Она не запретила себе кофе полностью, она просто сократила его с ежедневного до двух раз в неделю. И начала откладывать разницу.

Через год она принесла мне этот блокнот. Там были не только траты, но и фотографии целей, и вырезки, и записи: «Сегодня купила первую облигацию, страшно, но круто». Дневник стал ее личным финансовым психотерапевтом.

Итог недели (или прямо сейчас)

Не откладывай в долгий ящик. Прямо сегодня, после того как дочитаешь эту подглаву, сделай выбор:

1. **Купи** красивый блокнот или тетрадь. Не самый дешевый, а такой, который приятно держать в руках. Это инвестиция в себя.

2. ИЛИ **Создай** новую таблицу в Google Sheets. Назови ее пафосно: «Личный капитал [Твое Имя]» или «Дневник финансового здоровья 2026».

3. ИЛИ **Скачай** приложение для учета финансов (их много: CoinKeeper, Monefy, «Дзен-манимейкер» от Т-Банка и др.) – но сразу предупрежу: приложения требуют дисциплины не меньше, чем ручной ввод.

Главное – начать. На первой странице (или в первой ячейке) запиши сегодняшнее число и свои активы с пассивами. Ты официально открыл свой финансовый навигатор.

Поздравляю, первый шаг пройден. Дальше будет проще. А если не будет проще – значит, мы просто не туда смотрим. Но мы посмотрим. В следующем шаге будем собирать чеки и выписки. Готовь ножницы и увеличительное стекло.

Шаг 2: Собери все чеки и выписки за последний месяц

Отлично, дневник заведен. Красивый блокнот куплен, таблица в Google Sheets создана и торжественно названа «Мой путь к миллиону» (ну или что-то более скромное). Первая запись в нем уже есть – твои активы и пассивы. Точка А на карте поставлена. Можно выдохнуть и похвалить себя. Но только одну секунду. Потому что теперь начинается самое интересное и самое пугающее.

Мы заглянем в твои траты.

Я знаю, о чем ты сейчас думаешь. «Боже, опять эта старая песня про учет расходов. Это же так нудно. Я и так примерно знаю, куда уходят деньги. Зачем мне эти мучения?» Примерно знаешь? Отлично. Тогда давай поиграем в игру.

Ответь быстро, не заглядывая в телефон и не листая историю операций: сколько конкретно денег ты потратил за последние 30 дней на доставку еды? На кофе с собой? На подписки на онлайн-кинотеатры, которые ты не смотрел уже полгода? На «мелочевку» вроде жвачек, воды, шоколадок на кассе?

Не помнишь? То-то же.

Наш мозг – гениальный самообманщик. Он устроен так, чтобы защищать нас от неприятной информации. А информация о том, что мы спустили 15 тысяч на всякую ерунду –

это очень неприятно. Поэтому мозг любезно «забывает» эти траты, округляет их в меньшую сторону и рисует нам красивую картинку: «Мы молодцы, мы экономные, мы просто живем в свое удовольствие». И мы верим.

Сбор чеков и выписок – это как включить яркий свет в комнате, где ты давно не убирался. Сначала глаза режет, видно пыль, разбросанные носки и засохшую кружку. Хочется сразу выключить обратно и сказать: «Да и так нормально». Но если этого не сделать, чистота никогда не наступит.

Почему неприятно делать это (и это нормально)

Опять вспомним нашего внутреннего Кроманьонца. Для него любая ревизия запасов – это стресс. Вдруг окажется, что еды мало, и племя вымрет? Поэтому он предпочитает не считать, а просто надеяться, что всё хорошо.

Кроме того, в игру вступает так называемый «когнитивный диссонанс». Это когда твое представление о себе («я разумный человек, который контролирует бюджет») сталкивается с реальностью («я купил три одинаковые футболки, потому что на них была скидка»). Психика не любит это противоречие и пытается его загладить. Проще всего – просто не смотреть правде в глаза.

Поэтому, когда ты начнешь собирать чеки и увидишь реальную картину, первая реакция может быть: «Да ну, это ошибка, я не мог столько потратить!», «Это какой-то особенный месяц был, день рождения у друга», «Это не считается, это же подарки». Лови себя на этих мыслях. Это защи-

та. Просто скажи себе: «Спасибо, мозг, что пытаешься меня защитить, но мы тут по делу. Давай посмотрим, что на самом деле».

Что и где собирать?

Мы ищем все операции за последние 30 дней. Не за календарный месяц, если он начался вчера, а именно за последние полные 30 дней с сегодняшнего числа. Так картина будет максимально свежей.

Вот полный список того, что нам нужно раздобыть:

1. Выписки с банковских карт. Это самое простое. Заходишь в приложение своего банка (Т-Банк, Сбер, Альфа, ВТБ и др.), ищешь раздел «Выписки» или «История операций» и выгружаешь данные за нужный период. Обычно можно скачать в Excel или просто посмотреть в приложении. Собери все карты, которыми ты пользовался: дебетовые, кредитные, зарплатные.

2. Наличные траты. Самое сложное. Если ты снимал наличные и тратил их, то банковская выписка покажет только сумму снятия. А куда она ушла? На рынок, в кафе быстрого питания, в такси? Тут придется вспоминать. Или, если у тебя есть привычка записывать наличные траты в заметки, сейчас самое время эти заметки найти.

3. Чеки из магазинов. Если ты их хранил (вдруг ты тот самый дисциплинированный человек), отлично. Если нет – не страшно. Банковская выписка покажет сумму и место траты. «Пятерочка» – 500 рублей. Что именно купил? Хлеб, мо-

локо или бутылку вина и чипсы? Тут придется вспоминать или, на будущее, начать записывать детали.

4. Подписки. Зайди в настройки телефона (App Store или Google Play), посмотри список активных подписок. Спишутся ли в этом месяце деньги за VK музыку, Boosty, iCloud, PS Plus и прочее? Включи их в список.

5. Коммуналка и обязательные платежи. Квитанции за квартиру, интернет, телефон, фитнес, детский сад, школу. Всё, что уходит регулярно.

6. Долги и рассрочки. Если ты платил по кредитам или рассрочкам, эти суммы тоже должны попасть в список расходов.

Как же все таки организовать этот хаос?

Твоя задача – не просто собрать, а структурировать. Открой свой свежезаведенный «Дневник финансового здоровья» и создай раздел «Расходы за [месяц]».

Можно сделать просто: выписать все траты в столбик. Но лучше сразу начать их группировать. Самые популярные категории:

- Продукты домой (магазины, рынки).
- Еда вне дома (кафе, рестораны, доставка, кофе с собой).
- Транспорт (такси, бензин, метро, автобусы).
- Связь и интернет (мобильная связь, домашний интернет, цифровые подписки).
- Одежда и обувь.
- Развлечения и хобби (кино, концерты, книги, игры).

- Здоровье и фитнес (аптеки, спортзал, врачи).
- Обязательные платежи (коммуналка, кредиты, налоги).
- Прочее (подарки, бытовая химия, всякая мелочь).

Не старайся сделать идеально с первого раза. Просто запиши всё, что нашел. Даже если какая-то трата выпала – ничего страшного. У нас не бухгалтерская отчетность для налоговой, а картина для себя.

Пример из жизни (Антон, 36 лет, IT-специалист)

Антон считал себя очень рациональным человеком. Он работал в IT, получал хорошую зарплату, жил один, не имел кредитов и искренне полагал, что у него «всё под контролем». Когда я попросил его собрать траты за месяц, он фыркнул: «Да что там собирать? Продукты, коммуналка, раз в неделю пиво с друзьями. Ну тысяч 70–80, не больше».

Он скачал выписку из банка и сел считать. Через час он позвонил мне с несколько растерянным голосом. Оказалось, что за месяц он потратил 137 тысяч рублей.

Откуда взялись лишние 50–60 тысяч? Мы начали разбирать.

- Доставка готовой еды (не рестораны, а просто «лениво готовить») – 22 тысячи.
- Подписки: три онлайн-кинотеатра (он смотрел только один), два облачных хранилища, стриминговый сервис, плюс какое-то забытое приложение для медитации, которое он оформил год назад в период стресса – в сумме набежало 4 тысячи.

· Кофе по пути на работу. Он не пил дорогой капучино, а покупал просто американо в автомате за 120 рублей. Но каждый рабочий день. $120 \times 22 = 2640$. Мелочь.

· Спонтанные покупки в интернете. «Купил какую-то умную розетку, хотел автоматизировать свет. Не понравилась, забыл вернуть». Таких „экспериментов“ набралось на 6 тысяч.

Антон сидел и смотрел на цифры. Ему было неловко. Ему было обидно. Но ему было и интересно. Он впервые увидел, как работают его деньги. Оказалось, что он кормит не себя, а доставщиков и забытые подписки.

После этого мы составили план. Доставку он сократил до двух раз в неделю, начал иногда готовить сам (и обнаружил, что это даже успокаивает). Отключил всё лишнее. И через три месяца его расходы снизились до комфортных 85 тысяч в месяц при том же уровне жизни. Он просто перестал сливать деньги в трубу.

Практическое задание на эту неделю:

Твоя задача на ближайшие несколько дней – стать финансовым детективом.

1. Собери все доступные источники информации: выписки со всех карт, квитанции, чеки (если есть), данные о снятии наличных.

2. Открой свой «Дневник финансового здоровья» и создай таблицу (или просто список) расходов за последние 30 дней.

3. Запиши всё, что нашел. Не оценивай, не ругай себя, не говори «это последний месяц такой». Просто запиши. Даже если суммы кажутся дикими.

4. Если каких-то данных не хватает (например, ты не помнишь, на что потратил наличные), оставь пустые места. В следующем месяце мы будем умнее и будем записывать всё сразу.

Когда закончишь, просто закрой дневник и скажи себе: «Я молодец. Я посмотрел правде в глаза. Дальше будет легче».

Это упражнение – как первый поход к стоматологу после пяти лет игнорирования. Страшно заходить в кабинет, но когда уже сел в кресло и врач посмотрел, становится понятно, что жить можно. И начинается лечение.

Следующие шаги будут еще интереснее. Мы не просто соберем траты, мы их классифицируем и найдем тех самых „финансовых вампиров“, которые высасывают твои деньги по ночам. А пока – сбор данных. Это фундамент всего. Без него никуда. Поехали, детектив. Жду твой отчет через пару дней (хотя бы в голове).

Итог недели: ваша личная финансовая карта (активы, долги, средний доход)

Поздравляю. Если ты дочитал до этого места и, главное, *сделал* всё, что было в предыдущих шагах, ты официально заслуживаешь медаль «За храбрость в борьбе с финансовым отрицанием». Ты посмотрел в глаза своему внутреннему Кроманьонычу, пересчитал старые кроссовки и ноутбук, завел дневник (купил красивый блокнот или настроил таблицу), а потом еще и собрал все чеки за месяц. Это больше, чем делает 95% населения.

Но сейчас у тебя, скорее всего, каша в голове. В одном углу блокнота лежат активы, в другом – долги, в третьем – куча трат, размазанная по категориям. Это нормально. Мы собрали ингредиенты, но еще не сварили суп. Наша задача на этой неделе – взять всё это безобразие и превратить в стройную, понятную карту.

Карту, на которой будет видно:

- Где мы находимся (сколько у нас реально денег, если всё продать и раздать долги).
- Сколько денег к нам приходит (средний доход).
- Сколько денег от нас уходит (средний расход) и, главное, куда именно.

Это и есть наша точка А. Отсюда мы стартуем в большое путешествие к финансовой независимости.

Этап первый. Сводим активы и пассивы: узнаем свой реальный капитал

Помнишь, в подглаве 2 мы считали активы и пассивы? Давай вернемся к этой цифре. Открой свой дневник на первой странице. Там у тебя записано:

Активы (все, что можно продать): _____ рублей.

Пассивы (все долги): _____ рублей.

Теперь просто вычти второе из первого.

Капитал (чистая стоимость) = Активы – Пассивы.

Что ты видишь?

• **Цифра со знаком плюс, и она больше нуля.** Отлично! Ты в плюсе. Даже если это скромные 50 тысяч или 500 тысяч – это твоя стартовая площадка. Ты не банкрот, у тебя есть запас прочности.

• **Цифра около нуля.** Ты как канатоходец. Балансируешь. Любая незапланированная трата может увести в минус. Это повод задуматься и начать создавать подушку (до нее еще дойдем, но уже можно начинать нервничать в хорошем смысле).

• **Цифра со знаком минус.** Ты в долговой яме. Твои долги больше, чем всё, что у тебя есть. Это не приговор, но это сигнал красной лампочки на приборной панели. Если у тебя минус, не паникуй. Просто знай, что первая наша большая

задача (Глава 4) будет посвящена именно тому, чтобы выбраться из этой ямы. Ты не один такой, и выход есть всегда.

Важное предупреждение. Не обманывай себя с оценкой активов. Квартира, в которой ты живешь, стоит, допустим, 10 миллионов. Но если ты ее продашь, тебе нужно будет где-то жить. Поэтому для нашей карты мы считаем активы по принципу «если завтра всё продать по-быстрому». Машину оценивай не по цене покупки, а по цене на вторичном рынке (загляни на Авито). Ноутбук, которому три года, стоит уже не 100 тысяч, а 30–40, если повезет. Будь честен. Это твоя карта, по которой ты пойдешь, и лучше сразу отметить болота, чем потом утонуть.

Этап второй. Считаем средний доход (регулярный и не очень)

Теперь переходим к приходной части. Нам нужно понять, сколько денег в среднем приплывает к тебе в месяц. Не в лучший месяц, не в худший, а именно средний.

Открой свои выписки и чеки за последние 3–6 месяцев (если есть) или хотя бы за тот самый месяц, который мы собирали. Посмотри на все поступления:

- Зарплата (белая, серая, любая).
- Подработки (фриланс, шабашки).
- Кэшбэк (да, это тоже доход, хоть и маленький).
- Проценты по вкладам (если есть).
- Деньги от родственников (если регулярно помогают).
- Сдача квартиры в аренду и т.д.

Теперь посчитай среднее арифметическое. Сложи все доходы за 3 месяца и раздели на 3. Это твой среднемесячный доход.

Если доход прыгает, как сумасшедший (у фрилансеров, например), бери за основу самый низкий месяц. Лучше планировать бюджет, отталкиваясь от пессимистичного сценария, а премии и сверхдоходы считать приятным бонусом, который можно сразу отправить в копилку или на инвестиции.

Этап третий. Считаем средний расход (и делим на категории)

Вот тут начинается магия. Ты собрал все траты за месяц. Теперь их нужно разложить по полочкам.

Помнишь, в подглаве 4 мы начали группировать расходы? Давай доведем это до ума. Создай в дневнике таблицу с такими колонками:

1. Категория
2. Сумма за месяц
3. % от общего дохода
4. Комментарий

Запиши под категорией это:

Обязательные платежи

Коммуналка и связь

Кредиты и долги

Транспорт (проездной/бензин)

Необходимое

Продукты домой

Лекарства и здоровье

Одежда (самое нужное)

Жизнь и радость

Кафе и рестораны

Развлечения

Хобби

Косметика/уход

Пустоты (финансовые вампиры)

Доставки (еда)

Кофе с собой

Подписки (неиспользуемые)

Спонтанные мелочи

Штрафы, комиссии

ИТОГО РАСХОДОВ

Это примерный шаблон. Ты можешь резать категории так, как удобно тебе. Главное – увидеть структуру.

Посчитай, сколько процентов от твоего дохода уходит на обязательные вещи (квартира, кредиты, еда). Сколько на радость (кино, рестораны). И сколько, о ужас, на пустоту.

Этап четвертый. Считаем дельту (профицит или дефицит)

Самое простое действие: **Доходы минус Расходы.**

Если у тебя получился **плюс** (остаются деньги) – супер! Ты в зоне роста. Вопрос только в том, куда эти остатки деваются. Если они просто висают на карте, а потом тратятся на непонятно что, значит, у тебя просто невидимый резервуар,

который мы дальше научимся направлять в нужное русло.

Если у тебя получился **минус** (тратишь больше, чем зарабатываешь) – это красный флаг. Это значит, что ты живешь не по средствам. Откуда берутся недостающие деньги? Из кредиток, из долгов друзьям, из съема сбережений (если они были). Это прямая дорога в долговую яму. Если у тебя минус, не отчаивайся, но восприми это как сигнал к немедленным действиям. Первым делом мы будем чинить именно это.

Пример из жизни (Антон, с которым мы уже знакомы)

Помнишь Антона, IT-специалиста, который обнаружил у себя 137 тысяч расходов вместо ожидаемых 80? Давай посмотрим на его итоговую карту, которую мы составили после сбора данных.

Активы Антона:

- Машина (примерно 600 тыс.)
- Техника и вещи (200 тыс.)
- Деньги на картах (50 тыс.)
- Немного крипты (30 тыс.)

Пассивы Антона:

- Кредитов нет (он гордился этим), но был долг другу 50 тысяч (брал на ремонт).

Капитал Антона: $880 \text{ тыс.} - 50 \text{ тыс.} = 830 \text{ тысяч рублей}$.
Неплохо, Антон!

Средний доход Антона: 150 тысяч в месяц.

Расходы Антона за месяц (после разбора):

- Обязательные (коммуналка, интернет, бензин) – 25 тыс.
- Продукты домой – 15 тыс.
- Доставка еды – 22 тыс. (вот он, вампир!)
- Кафе и рестораны (встречи с друзьями) – 10 тыс.
- Подписки (всякие) – 4 тыс. (второй вампир)
- Спонтанные покупки в интернете – 6 тыс. (третий)
- Кофе по пути на работу – 2,6 тыс.
- Одежда и прочее – 10 тыс.
- Остальное (аптека, подарки) – 12 тыс.

ИТОГО: 106,6 тыс. (я округлил для простоты, но суть ясна)

Доход минус расход: 150 тыс. – 106,6 тыс. = 43,4 тыс. рублей профицита.

Антон смотрит на эту карту и говорит: «Слушай, у меня же деньги остаются. А где они?». И правда, где? Оказалось, они просто рассасывались по карманам. Он не видел этого остатка, потому что не следил. Часть уходила на новые спонтанные покупки, часть просто терялась в ежедневной суете. Теперь, когда карта готова, Антон видит: у него есть 43 тысячи свободных денег, которые можно направить на создание подушки безопасности, на погашение долга другу и, в конце концов, на инвестиции. И еще он видит, что 22 тысячи на доставку и 4 на подписки – это 26 тысяч, которые можно резать без особой боли.

Итог недели: Собираем всё в одном месте

Твоя задача к концу этой недели – нарисовать свою лич-

ную финансовую карту. Она должна поместиться на одной странице твоего «Дневника финансового здоровья».

На этой карте должны быть:

1. **Точка А (координаты).** Твой чистый капитал (Активы – Пассивы).
2. **Средний приход.** Твой среднемесячный доход.
3. **Средний расход.** Твой среднемесячный расход, разбитый по категориям.
4. **Дельта.** Сколько денег у тебя остается (или не хватает) каждый месяц.

Вот и всё. Это не просто цифры. Это твоя реальность, записанная черным по белому. Для кого-то она станет холодным душем, для кого-то – приятным открытием. Но в любом случае, это правда. А правда, как известно, лечит.

Мы прошли первый, самый сложный этап – этап осознания. Теперь мы знаем, где находимся. Дальше будет проще, потому что мы начнем работать с этой картой: искать дыры, латать их, прокладывать маршруты к богатству и спокойствию.

Закрой дневник. Похлопай себя по плечу. Ты сделал огромную работу. С понедельника (или с любого другого дня) мы переходим к Главе 2, которая называется «Куда уходят деньги? Ловушки кошелька». Там мы будем учиться видеть то, что раньше скрывалось в тумане. А пока – отдыхай и гордись собой. Ты теперь финансово грамотный человек в первой степени.

Глава 2: Куда уходят деньги? Ловушки кошелька

Эффект «разорванного кошелька» или куда исчезает мелочь

Итак, мы с тобой совершили подвиг. Составили финансовую карту, посчитали активы, пассивы, доходы и расходы. Увидели цифры. Возможно, удивились. Возможно, расстроились. Но главное – теперь мы знаем правду.

И вот ты смотришь на итоговую таблицу расходов и видишь: вроде бы ничего лишнего не покупал, а сумма за месяц выросла до неприличных размеров. Ты начинаешь вспоминать: «Так, продукты – 15 тысяч, коммуналка – 5, проезд – 3, это понятно. А остальные 20 тысяч? Куда?».

Если ты задаешься этим вопросом, значит, ты столкнулся с явлением, которое я называю **«эффект разорванного кошелька»**. Это когда деньги не уходят одной крупной купюрой, а потихоньку просачиваются через мелкие дырочки. Ты их не замечаешь, потому что каждая трата в отдельности – сущая ерунда. Но вместе они собираются в сумму, которой хватило бы на что-то действительно стоящее.

Как работает этот эффект?

Представь обычный кошелек. У нормального человека он целый, деньги лежат себе спокойно. А у нашего финансового героя в кошельке полно мелких дырок. Из этих дырок постоянно сыплется мелочь. Потерял 10 рублей здесь, 50 там, 100 в другом месте. Вроде не жалко. Но к концу месяца набегает приличная горсть монет, которую можно было бы обменять на что-то полезное.

В мире финансов эти дырки называются мелкими неучтенными тратами. И они – главные враги бюджета. Крупные траты мы обычно контролируем. Покупку телевизора или шубы мы планируем, переживаем, сравниваем цены. А вот пачка сигарет, бутылка воды в ларьке, жвачка на кассе, чаевые курьеру, подписка на приложение за 199 рублей в месяц, которое ты открыл один раз и забыл – это всё даже не фиксируется в сознании как трата. Это просто «мелочь».

Но давай посчитаем эту «мелочь» на пальцах.

Пример 1. Кофе по утрам. Допустим, ты не ходишь в дорогую кофейню за капучино по 300 рублей. Ты просто берешь кофе в автомате по пути на работу. 120 рублей. Мелочь? Мелочь. Умножаем на 22 рабочих дня. $120 * 22 = 2640$ рублей. Это уже не мелочь. Это абонемент в фитнес или две новые книги. За год – 31 680 рублей. Это неплохой отпуск на двоих в Турции на неделю.

Пример 2. Доставка еды. Не ресторанный, а просто «лениво готовить». Заказал суши вечером, хотя мог бы сварить

пельмени. 800 рублей. Раз в неделю. $800 * 4 = 3200$ в месяц. 38 400 в год. Это хороший ноутбук или курсы английского.

Пример 3. Подписки. Netflix (или аналог) – 799 рублей. Okko – 399. iCloud – 199. Плюс какой-нибудь онлайн-кинотеатр, который ты подключил, чтобы посмотреть один сериал. Итого, допустим, 1500 рублей в месяц. Вроде ерунда. Но $1500 * 12 = 18\,000$ рублей в год. Это новый смартфон среднего сегмента раз в три года.

Понимаешь, к чему я клоню? Сами по себе эти траты не плохи. Кофе – вкусно, доставка – удобно, подписки – развлечение. Проблема в том, что мы их **не видим**. Они происходят автоматически, на автопилоте, и не приносят нам той радости, которую могла бы принести крупная покупка, совершенная осознанно.

Почему мозг не видит мелочь?

И снова здравствуй, внутренний Кроманьончик! Для нашего древнего мозга, который привык охотиться на мамонтов и собирать ягоды, категория «мелкие регулярные траты» просто не существует. Он оперирует крупными категориями: «добыл мамонта – племя сыто», «не добыл – все голодные». А что там по пути набросал в корзину желудей – это не считается.

Кроме того, в игру вступает **эффект «платежной боли»**. Исследования показывают, что когда мы платим наличными, мы физически ощущаем расставание с деньгами. Нам больно отдавать бумажки. А когда мы платим картой или те-

лефоном, этой боли нет. Мы просто прикладываем палец, и всё. Для мозга это почти как бесплатно. Особенно если это не дебетовая карта, а кредитная, где деньги вообще «не свои». И вот эта незаметность списаний и создает идеальные условия для «разорванного кошелька».

Маркетологи, кстати, об этом прекрасно знают. Поэтому в магазинах у касс всегда разложены мелкие, соблазнительные вещи: шоколадки, жвачки, батарейки, брелочки. Они рассчитаны именно на то, что ты уже устал, хочешь домой, и твой внутренний контроль ослаблен. 50 рублей за шоколадку? Да ерунда, бери не глядя. А в масштабах магазина эти 50 рублей с каждого покупателя превращаются в миллионы.

Пример из жизни (Ирина, 28 лет, дизайнер)

Ирина пришла ко мне с классической жалобой: «Зарабатываю нормально, а к концу месяца деньги кончаются, и непонятно, куда они делись». Мы составили ее карту, всё посчитали, и я попросил ее одну неделю записывать вообще всё, включая самую мелкую мелочь. Она закатила глаза, но согласилась.

Через неделю она принесла список. Там было:

- Понедельник: вода 50 рублей, жвачка 40.
- Вторник: шоколадка 80, чаевые курьеру 50 (за доставку еды, которая сама по себе была недешевой).
- Среда: кофе в автомате 120, проезд на маршрутке вместо метро (потому что лень идти) – лишние 40 рублей.
- Четверг: какая-то безделушка на Wildberries за 300 (по

акции, «чтоб доставку оправдать»).

- Пятница: пиво с друзьями после работы – 600 рублей (она не пила, просто сидела за компанию и заказала чай с десертом за 400).

- Суббота: мороженое в парке 150.

- Воскресенье: подписка на приложение для медитации (забыла отключить пробный период) – 199.

Итого за неделю набралось около 2000–2500 рублей «мелочи». За месяц – 8–10 тысяч. Ирина была в шоке. Она сказала: «Я думала, это всё просто исчезает в никуда, а это же целая сумма. На эти деньги я могла бы раз в два месяца покупать себе хорошие сапоги или раз в полгода летать куда-нибудь».

Мы не стали запрещать ей всё это. Просто она начала обращать внимание. Кофе в автомате она заменила на термокружку с кофе из дома (экономия 2640 в месяц). Жвачки и шоколадки перестала брать автоматически. А на сэкономленные деньги через полгода купила себе курс по иллюстрации, о котором давно мечтала, но «жалко было тратить».

Итог: Мелочь – не мелочь, а фундамент дыры

Главный вывод этой теории: **не бывает мелких трат, бывают незамеченные траты.**

Любая покупка, даже за 50 рублей, должна проходить через твоё сознание. Не для того, чтобы ты мучился чувством вины, а чтобы ты сделал осознанный выбор. «Я покупаю эту воду, потому что хочу пить, и это ок». Или «Я покупаю эту

жвачку просто потому, что она лежит на кассе, и я даже не хочу ее жевать – это не ок».

Эффект разорванного кошелька лечится не запретами, а вниманием. Как только ты включаешь свет и начинаешь видеть эти дыры, они перестают быть незаметными. А перестав быть незаметными, они перестают быть неизбежными.

В следующем шаге мы как раз и научимся классифицировать эти траты и отделять зерна от плевел. А пока просто запомни: твой кошелек не дырявый. Просто ты давно не проверял швы. Мы начнем проверять прямо сейчас.

Эмоциональные траты и дофаминовый шопинг

Помнишь, в прошлой подглаве мы говорили о «разорванном кошельке» и мелких тратах, которые утекают незаметно? Так вот, готовься: сейчас будет еще интереснее. Потому что есть категория трат, которые мы совершаем не потому, что нам что-то нужно, и даже не потому, что мы не заметили, как это произошло. Мы совершаем их потому, что нам плохо. Или скучно. Или тревожно. Или, наоборот, хорошо и хочется праздника.

Знакомься – эмоциональные траты или дофаминовый шопинг. Это когда ты идешь в магазин (или заходишь на маркетплейс) не за вещами, а за лекарством. Лекарством от плохого настроения, от стресса, от чувства пустоты.

И это, наверное, самая коварная ловушка из всех. Потому что маскируется она под заботу о себе. «Я так устала, надо себя порадовать», «У меня был тяжелый день, закажу-ка я пиццу», «Что-то грустно, пойду куплю себе кофточку, сразу легче станет». Знакомо? Если да – поздравляю, ты живой человек. Но давай разберемся, что на самом деле происходит в этот момент в твоей голове и в твоём кошельке.

Дофамин: топливо для шопоголика

Всё дело в дофамине. Это нейромедиатор, который отвечает за чувство предвкушения и удовольствия. Эволюцион-

но он нужен был для того, чтобы мы искали еду, размножались и вообще стремились к чему-то полезному для выживания.

Но наш мозг – штука древняя и глуповатая. Он не отличает полезное от вредного. Ему главное – получить дофамин. А где его проще всего взять? В трех местах: сладкое, соцсети и шопинг.

Механизм простой:

1. Тебе плохо, грустно, скучно или тревожно.
2. Мозг ищет способ быстро получить дозу дофамина, чтобы заглушить эти неприятные ощущения.
3. Он вспоминает: «О, в прошлый раз, когда я купил вон ту красивую штуку, мне стало хорошо на пару часов».
4. Ты идешь и покупаешь.

Важный момент: удовольствие ты получаешь не от обладания вещью. Удовольствие ты получаешь от процесса выбора и покупки. В этот момент, когда ты листаешь ленту Wildberries, добавляешь в корзину, примеряешь в примерочной, выбираешь между красным и синим, – дофамин зашкаливает. Мозг счастлив. А когда вещь уже куплена, принесена домой и лежит в шкафу, дофамин резко падает. Наступает разочарование. Часто даже чувство вины. И тогда мозг снова ищет способ получить дозу. Замкнутый круг.

Триггеры эмоциональных трат: что включает режим «хочу»

Эмоциональные траты редко случаются на пустом месте.

Обычно есть спусковой крючок. Вот самые распространенные триггеры, с которыми мы сталкиваемся каждый день:

1. Грусть и тоска.

Классика. Рассталась с парнем – пошла и купила платье. Поссорился с начальником – заказал дорогой гаджет. Просто тоскливый осенний вечер – надо срочно заказать суши и купить вино, хотя дома полно еды. Мы пытаемся заместить душевную пустоту материальными объектами. Проблема в том, что материальные объекты душу не греют. Греют только в момент покупки. А потом пустота возвращается, и к ней добавляется еще и чувство вины за потраченные деньги.

2. Стресс и тревога.

Когда происходит что-то неконтролируемое (например, новостная повестка, проблемы на работе, неопределенность), мозг паникует. Он хочет вернуть себе чувство контроля. Самый простой способ получить иллюзию контроля – купить что-то. Ты не можешь повлиять на мировую экономику, но ты можешь прямо сейчас нажать кнопку «купить» и получить посылку через два дня. Это успокаивает. Ненадолго.

3. Скука.

Скука – это тоже стресс для мозга. Он не выносит бездействия. И когда тебе скучно, ты начинаешь искать хоть какую-то стимуляцию. Листание ленты маркетплейсов – идеальное занятие для скучающего мозга. Там ярко, там интересно, там можно увлечься на час и незаметно закупить

ерунды.

4. Чувство «я это заслужил».

Очень опасный триггер. «Я тяжело работал всю неделю, я заслужил этот дорогой ужин». «Я похудела на 3 килограмма, можно купить новое платье». «Я сдал сложный проект – надо купить себе подарок». Звучит логично? Только вот незаметно «подарки» и «награды» становятся ежедневной рутиной. Ты начинаешь награждать себя за то, что просто живешь и выполняешь свои обязанности. А обязанности – это не подвиг, это норма.

Маркетинг, который знает твои слабые места

Худшее во всей этой истории то, что маркетологи и создатели приложений прекрасно знают про наши эмоциональные триггеры. Они проектируют свои магазины и сайты так, чтобы выкачивать из нас дофамин и деньги одновременно.

- **Бесконечная лента.** В Wildberries и Ozon лента бесконечная, как в TikTok. Ты листаешь, а мозгу кажется, что там всегда есть что-то новое и интересное. Это вызывает дофаминовую зависимость.

- **Счетчики и таймеры.** «Успей, осталось 2 часа!», «Товар заканчивается!», «Купили 15 раз за последний час». Это создает искусственную срочность и тревогу. Мозг боится упустить выгоду и заставляет покупать быстрее, не думая.

- **Персонализированные рекомендации.** Алгоритмы следят за тобой. Если ты погрузился и посмотрел грустные фильмы, тебе покажут рекламу уютных пледов и вкусной

еды. Если ты в стрессе – предложат курсы йоги и успокоительные сборы. Машина знает тебя лучше, чем ты сам.

• **Кнопка «Купить в один клик».** Она убирает барьер между желанием и действием. Раньше нужно было дойти до магазина, примерить, постоять в очереди. Теперь достаточно одного движения пальцем. А мозг, как мы помним, не чувствует боли от расставания с деньгами, если платишь картой.

Почему покупка впечатлений работает лучше?

Есть интересный психологический нюанс. Покупка вещей (особенно спонтанная) приносит быстрое, но короткое удовольствие. А покупка впечатлений (билеты в театр, путешествие, мастер-класс, просто поход в кино с друзьями) приносит более длительное и глубокое удовлетворение.

Почему? Потому что вещи мы быстро перестаем замечать. Они становятся фоном. А впечатления мы переживаем, вспоминаем, обсуждаем. Они становятся частью нашей личности. Поэтому, если уж тратить деньги на эмоции, лучше тратить их на то, что останется с тобой в виде воспоминаний, а не в виде очередной кофточка, которая через месяц затеряется в шкафу.

Но маркетинг и тут хитер: он продает нам вещи под видом впечатлений. «Купи этот спортивный костюм, и ты сразу захочешь бегать по утрам». Не захочешь. Костюм так и провисит в шкафу.

Пример из жизни (Настя, 34 года, бухгалтер)

Настя пришла ко мне с конкретной проблемой: она не

могла накопить на ремонт в квартире. Зарплата у нее была приличная, но каждый месяц в конце оставался ноль. Мы начали разбирать ее траты, и очень быстро выявился паттерн.

Каждый раз, когда у Насти случался неприятный разговор с начальницей (а это происходило регулярно), она после работы заезжала в торговый центр. Не за чем-то конкретным, а просто «подышать воздухом». Она заходила в магазин косметики, покупала новую помаду или тени. 1500–2000 рублей. Потом шла в отдел с товарами для дома и покупала какую-нибудь милую чашку или свечку. Еще 1000. Иногда заходила в книжный и брала модный нон-фикшн, который потом не читала. Еще 800.

В месяц таких «заездов» было 3–4. То есть 10–15 тысяч уходило на «лечение стресса» шопингом. За год набегало 120–180 тысяч. Ремонт комнаты, между прочим.

Когда Настя это увидела в цифрах, она сначала расстроилась. Потом разозлилась. А потом мы придумали замену. Я сказал: «Настя, когда тебе в следующий раз захочется после разноса от начальницы поехать в ТЦ, сделай другое. Поешь в парк. Или просто пройдишь пешком. Или позвони подруге и пожалуйся. Или купи себе не помаду, а абонемент в бассейн. Трать деньги на то, что реально снимет стресс, а не на то, что создаст иллюзию на час».

Настя попробовала. Оказалось, что прогулка в парке успокаивает лучше, чем новая помада. И бесплатно. Через три месяца она заметила, что на карте стали оставаться деньги.

А через полгода начала копить на ремонт. Шопинг как лекарство перестал работать, потому что она нашла настоящие лекарства.

Что делать с эмоциональными тратами?

Первое и главное – увидеть их. Осознать свой паттерн. В следующий раз, когда ты поймаешь себя на мысли «хочу купить вот эту фигню, прямо сейчас, срочно», остановись на секунду и спроси себя:

· *Что я сейчас чувствую?* Мне грустно? Тревожно? Скучно? Я злюсь?

· *Чего я на самом деле хочу?* Утешения? Разрядки? Внимания? Новизны?

· *Поможет ли мне эта вещь это получить?* Или через час я снова буду чувствовать то же самое, но уже без денег?

Часто ответы на эти вопросы отрезвляют лучше любого бюджета.

Эмоциональные траты – это не слабость и не недостаток характера. Это просто способ, которым наш мозг научился справляться с дискомфортом. Проблема в том, что этот способ дорогой и неэффективный. Он как обезболивающее, которое не лечит причину, а просто глушит симптом на пару часов.

Итог:

Эмоциональный шопинг – это не про вещи. Это про попытку купить настроение, спокойствие или чувство контроля. Но настроение не продается в магазине. Оно производит-

ся внутри нас.

Твоя задача на ближайшее время – начать отслеживать свои эмоциональные триггеры. Когда ты снова захочешь «просто порадовать себя» какой-нибудь ерундой, спроси: а что на самом деле происходит?

В следующих шагах мы научимся классифицировать эти траты и находить тех самых «финансовых вампиров», которые высасывают деньги под прикрытием хорошего настроения. А пока просто наблюдай. Ты уже включил свет в темной комнате. Тараканы разбегаются, но их хотя бы стало видно.

Шаг 3: Классифицируйте расходы: «Хотелки», «Нужности» и «Пустоты»

Итак, у тебя на руках есть бесценный артефакт – список всех трат за последний месяц. Ты его честно собрал, ничего не утаил, посмотрел в глаза цифрам. Молодец. Но сейчас это просто мешанина из «Пятерочка 1250 р», «Перевод Ивану», «Аптека», «Wildberries» и «Ресторан 3400 р». Глаза разбегаются, понять ничего нельзя.

Это как если бы ты вывалил на пол содержимое всех шкафов и просто смотрел на кучу вещей. Чтобы навести порядок, нужно раскладывать по полочкам. Чем мы сейчас и займемся.

Нам нужно разделить все твои траты на три большие корзины. Я называю их «Нужности», «Хотелки» и «Пустоты». Эта простая классификация – как рентгеновский снимок твоего кошелька. Она сразу показывает, где у нас здоровые кости, а где – трещины и переломы.

Корзина первая: «Нужности»

Сюда попадает всё, без чего ты не можешь прожить. То, что обеспечивает твое базовое выживание и выполнение обязательств. Это не всегда приятные траты, но они обязательные. Если их не сделать, жизнь станет очень неудобной или вообще невозможной.

Что сюда входит?

· **Квартплата и коммуналка.** Свет, вода, газ, отопление. Без этого в квартире холодно и темно.

· **Связь и интернет.** Телефон, домашний интернет. Без них ты выпадаешь из реальности.

· **Продукты.** Еда, которую ты готовишь дома. Без нее ты просто умрешь. Но важно: сюда входят базовые продукты (хлеб, молоко, крупы, мясо, овощи), а не деликатесы и не готовая еда из ресторана.

· **Лекарства и здоровье.** Обязательные таблетки, походы к врачу по необходимости, страховка.

· **Транспорт.** Минимально необходимые поездки: на работу, с работы, по неотложным делам. Если у тебя машина – сюда входит бензин (в разумных пределах) и обязательное обслуживание.

· **Одежда.** Самое необходимое, без чего ты не можешь выйти на улицу или на работу. Не новая модная куртка, а теплая куртка на зиму, потому что старая развалилась.

· **Кредиты и долги.** Минимальные обязательные платежи. Без них испортится кредитная история и придут коллекторы.

Это костяк твоих расходов. У каждого он свой размер. У кого-то «нужности» – это 20 тысяч, если он живет в общежитии и питается гречкой. У кого-то – 100 тысяч, если у него ипотека, двое детей и машина в кредит. Главное – понимать, что эти траты не обсуждаются. Они должны быть сделаны в первую очередь.

Корзина вторая: «Хотелки»

А это уже зона радости и удовольствия. То, что делает жизнь ярче, вкуснее и интереснее. То, ради чего мы вообще работаем и зарабатываем деньги. Важный нюанс: «хотелки» – это осознанные траты, которые приносят тебе настоящую, длительную радость. Ты их планируешь, ты их ждешь, ты получаешь от них кайф.

Что сюда входит?

- **Кафе и рестораны.** Походы в приятные места с друзьями или второй половинкой. Не ежедневная доставка, а именно событие.

- **Путешествия.** Отпуск, поездки на выходные, экскурсии.

- **Развлечения.** Кино, театр, концерты, квесты, боулинг.

- **Хобби.** Траты на твоё увлечение: материалы для рисования, абонемент в бассейн, новый чехол для гитары.

- **Красота и уход.** Не базовое мыло и зубная паста (это в «нужности»), а салонные процедуры, дорогая косметика, массаж.

- **Одежда и гаджеты «для души».** Не потому, что старая порвалась, а потому что захотелось обновку.

- **Подарки близким.** То, что ты даришь от души, а не потому, что «надо».

«Хотелки» – это топливо для твоей мотивации. Если у тебя в жизни одни «нужности», ты быстро выгоришь и возненавидишь и работу, и экономию, и всю эту финансовую гра-

мотность. Поэтому «хотелкам» – зеленый свет. Но осознанный зеленый свет. Ты должен понимать: «Да, я трачу 10 тысяч на ресторан в эти выходные, потому что я этого хочу, я это запланировал и получу удовольствие».

Корзина третья: «Пустоты» (она же – «Финансовые вампиры»)

Вот здесь живут наши враги. Это траты, которые не приносят ни пользы, ни радости. Они происходят на автомате, по привычке, под влиянием маркетинга или эмоций. После них остается только легкое чувство «ну зачем я это купил?» и пустота в кошельке.

Это и есть те самые дырки в разорванном кошельке. То, что высасывает деньги незаметно.

Что сюда входит?

- **Ежедневный кофе с собой.** Если ты его покупаешь не потому, что обожаешь ритуал, а потому что «так принято» или «лень заварить дома».

- **Доставка еды.** Особенно спонтанная, когда тебе лень готовить, но ты мог бы. Если это осознанный выбор «я хочу именно эту пиццу» – это «хотелка». Если «ну что-то сожрать, не готовить же» – это «пустота».

- **Подписки, которыми не пользуешься.** Netflix, который не смотришь, iCloud, который забит, спортзал, в который не ходишь, приложение для английского, которое открывал раз.

- **Штрафы и пени.** За просрочку платежей, за неправиль-

ную парковку, за возврат билетов. Это просто выкинутые деньги.

- **Комиссии.** За снятие наличных с кредитки, за обслуживание счета, о котором ты не знал, за переводы.

- **Спонтанные мелочи на кассе.** Шоколадки, жвачки, вода, брелочки, чехлы для телефона. То, что ты кладешь в корзину автоматически, даже не задумываясь.

- **Алкоголь и сигареты.** Если это привычка, а не осознанное удовольствие. Если ты купил бутылку хорошего вина к ужину с любимым человеком – это «хотелка». Если взял банку пива, чтобы залипать в телефоне – это «пустота».

- **«Выгодные» покупки.** Купил три футболки по цене одной, хотя тебе нужна была только одна, и то не факт. В итоге две лежат мертвым грузом, а деньги потрачены.

- **Дорогие аналоги.** Купил брендовое лекарство, хотя есть дешевый дженерик с тем же составом. Переплатил за упаковку.

Это самые распространенные вампиры. Но у каждого они свои.

Почему эта классификация – магия?

Потому что она снимает чувство вины. Многие люди, начиная считать расходы, впадают в панику и начинают запрещать себе всё подряд. «Ой, я потратил 5 тысяч на ресторан, какой я транжира, надо сидеть на хлебе и воде». Это неправильно и вредно. Так долго не протянешь.

Классификация позволяет сказать себе честно:

· «Нужности» – это моя база. Без них никак. Не ругаю себя.

· «Хотелки» – это моя радость. Я их заслужил и планирую. Тоже не ругаю.

· «Пустоты» – вот здесь я сливаю деньги в унитаз. Вот здесь надо что-то делать.

Ты перестаешь корить себя за то, что позволяешь себе жить. И начинаешь ругать себя только за то, что делаешь неосознанно и без пользы.

Реальный пример (Дмитрий, 41 год, логист)

Дмитрий – классический трудоголик. Много работает, хорошо зарабатывает, но к концу месяца деньги таинственно испаряются. Мы сели разбирать его траты по нашей новой системе.

Вот что у него получилось.

Нужности:

- Ипотека – 35 тыс.
- Коммуналка и связь – 8 тыс.
- Продукты домой – 12 тыс. (он один, готовит редко)
- Бензин – 5 тыс.
- Лекарства от давления – 2 тыс.
- Кредит (остался от машины) – 10 тыс.

Итого: 72 тыс.

Хотелки:

- Раз в неделю ужин с друзьями в пабе – 6 тыс.
- Абонемент в спортзал (ходит стабильно) – 3 тыс.

- Новые наушники (давно хотел, копил) – 8 тыс. (разовая трата)

- Поездка на выходные за город – 5 тыс.

Итого: 22 тыс. (в среднем, если размазать по месяцу)

Доход Димы – 140 тысяч. $72 + 22 = 94$ тысячи. Остается 46 тысяч. Куда они деваются, Дима не понимает.

Начинаем искать «пустоты». И тут открывается бездна:

- Доставка готовой еды (не рестораны, а просто «жрать») – 15 тысяч. Он заказывал, когда лень было готовить, а готовить было лень постоянно.

- Кофе в автомате на работе и перекусы в буфете – 5 тысяч.

- Подписки: два онлайн-кинотеатра (не смотрит), подписка на какое-то приложение для медитации (забыл отключить), облако – всего 2 тысячи.

- Штрафы за парковку (постоянно забывает оплачивать) – 3 тысячи.

- Спонтанные покупки на заправке (кофе, шоколадки, какие-то омывайки) – 2 тысячи.

- Купил дешевый power bank на распродаже, хотя дома три штуки валяются – 1 тысяча.

Итого «пустот»: 28 тысяч.

Дима офигел. Оказалось, что 28 тысяч в месяц он просто выбрасывал. Это 336 тысяч в год! Почти новый бюджетный автомобиль или хороший ремонт в комнате.

Мы не стали запрещать ему доставку совсем. Но договорились: доставка – только по пятницам, как ритуал, и только

вкусная, а не «что подешевле». Кофе он начал брать с собой в термокружке. Штрафы перестал платить, потому что поставил автоплатеж парковки. Через два месяца его «пустоты» сократились до 5 тысяч, а на карте начали оставаться приличные суммы.

Итог: Твоя задача на этот шаг

Сейчас, вооружившись тремя корзинами, открой свой «Дневник финансового здоровья» и список трат за месяц. Возьми три цвета: красный, зеленый и желтый (или просто отмечай буквами Н, Х, П).

Пройдись по каждой трате и честно определи: это было необходимо? Это было осознанное удовольствие? Или это просто дыра?

Не обманывай себя. Ту доставку суши в субботу вечером, когда ты смотрел кино с девушкой – это «хотелка», если вы кайфанули. А ту доставку пиццы в среду, когда ты просто смотрел в потолок от скуки – это «пустота».

Когда распределишь всё, посчитай итоги по каждой корзине. Увидишь сумму «пустот» – и, возможно, упадешь со стула. Это нормально. Это твои точки роста. Именно с ними мы будем работать дальше.

В следующем шаге мы найдем пятерых главных «финансовых вампиров» и научимся их обезвреживать. А пока – классифицируй. Это увлекательнее, чем кажется.

Шаг 4: Найдите свои 5 самых больших «финансовых вампиров»

Помнишь, в прошлом шаге мы раскладывали траты по трем корзинам? И в конце, скорее всего, ты с ужасом обнаружил, что корзина под названием «Пустоты» весит вполне прилично. Может быть, 5 тысяч. Может, 10. А может, и все 30.

И вот ты смотришь на эту сумму и думаешь: «Боже, какой ужас. Надо срочно завязывать со всем. Запретить себе кофе, доставку, подписки и сидеть на гречке». Не торопись. Запреты – плохая стратегия. Они вызывают у мозга панику и желание сорваться. Мы пойдем другим путем.

Мы найдем пятерых главных вампиров.

Знаешь, в чем фишка? Обычно 80% всех «пустот» создают всего 20% твоих вредных привычек. Это называется принцип Парето. Не нужно бороться со всем сразу. Достаточно найти пять самых жирных, самых кровожадных тварей, которые высасывают из твоего кошелька больше всего денег, и приручить их. Остальные мелочи сами рассосутся или станут незаметными.

Почему именно пять?

Потому что пять – это магическое число, которое наш мозг способен удержать в голове. Ты можешь запомнить пятерых врагов в лицо. Можешь следить за ними. Можешь кон-

тролировать. Если ты попытаешься бороться с двадцатью мелкими дырами, ты просто свихнешься и плюнешь на всё.

Поэтому наша задача – проанализировать свои «пустоты» и выбрать пятерку самых жирных. Тех, на кого уходит больше всего денег. И именно с ними мы будем работать.

Как искать вампиров? Пошаговая инструкция

Берем свой «Дневник финансового здоровья», открываем список трат, которые мы уже классифицировали. Нас интересует только корзина «Пустоты». Если ты еще не разобрал траты по категориям – сделай это сейчас. Без базы данных охотиться бессмысленно.

Шаг первый. Группируем пустоты.

Посмотри на свои «пустоты» и начни их группировать по типам. Например:

- Доставка еды (все случаи, когда ты заказывал, потому что лень готовить).
- Кофе и перекусы вне дома.
- Подписки (все, что списывается автоматически).
- Спонтанные покупки на маркетплейсах (это когда ты зашел просто посмотреть, а вышел с тремя посылками).
- Штрафы и комиссии.
- Алкоголь «просто так» (не по праздникам, а вечером после работы, чтобы расслабиться).
- Сигареты (если куришь).
- Азартные игры, лотереи, ставки (даже мелкие).
- Продукты, которые выкинул (испортились, потому что

купил лишнего).

Просто собери все однотипные траты в кучки и посчитай сумму по каждой группе за месяц.

Шаг второй. Ранжируем по сумме.

Теперь расположи эти группы в порядке убывания. От самой дорогой к самой дешевой.

1. Доставка еды – 12 000 руб.
2. Кофе с собой – 3 500 руб.
3. Подписки – 2 800 руб.
4. Штрафы – 2 000 руб.
5. Спонтанные покупки на Wildberries – 1 800 руб.
6. Сигареты – 1 500 руб.
7. Продукты в мусорку – 1 000 руб.
8. ... и так далее.

Шаг третий. Выбираем топ-5.

Смотри на верх списка. Первые пять позиций – это и есть твои главные финансовые вампиры. Именно они высасывают львиную долю денег. Именно с ними мы и будем разбираться.

Не пытайся резать всё сразу. Просто выпиши их на отдельную страницу в дневнике. Давай им имена. Например: «Доставкин», «Кофеиныч», «Подпискин», «Штрафов», «Спонтан Иваныч». Сделай из них персонажей. Так с ними легче бороться.

Почему вампиры такие живучие?

Тут снова включается биология и маркетинг. Каждый из

этих вампиров – не просто твоя слабость. Это хорошо продуманная система, созданная для того, чтобы высасывать из тебя деньги максимально незаметно.

Возьмем, к примеру, доставку еды. У тебя в телефоне лежат приложения Delivery Club, Яндекс Еда, Самокат. Они всегда под рукой. Они присылают уведомления со скидками. Они запоминают твои любимые блюда, чтобы ты мог заказать в один клик. Они делают всё, чтобы убрать барьеры между твоим желанием «хочу жрать, но лень готовить» и списанием денег с карты. Это идеально спроектированная машина по высасыванию денег.

А подписки? Это вообще гениальное изобретение. Ты платишь один раз, забываешь, и каждый месяц с тебя капает небольшая сумма. Тебе не больно, ты не замечаешь. А через год набегает приличный капитал, который мог бы работать на тебя, но работает на владельцев сервиса.

Кофе с собой – это ритуал, который маркетологи превратили в необходимость. Нам внушили, что без утреннего кофе мы не люди, не проснемся, не начнем день. Хотя на самом деле кофе можно пить и дома, за 10 рублей чашка, а не за 150.

Пример из жизни (Елена, 39 лет, HR-директор)

Елена – успешная женщина, руководитель, много работает, прилично зарабатывает. Но к концу месяца деньги у нее заканчивались всегда. Мы провели классификацию, и вот какой топ-5 вампиров у нее получился.

1. Доставка готовой еды – 18 000 руб. в месяц.

Елена ненавидела готовить. После работы она падала без сил и просто заказывала еду. Не ресторанный, а просто «что-то поесть». Средний чек – 600 рублей, и так почти каждый день.

2. Кафе и рестораны с подругами – 12 000 руб. в месяц.

Она встречалась с подругами несколько раз в неделю, и каждая встреча проходила в кафе. Не потому, что она хотела есть, а потому что «так принято», «ну посидим, поболтаем». Кофе и десерт – 500–700 рублей за встречу.

3. Спонтанная косметика – 5 000 руб. в месяц.

Она заходила в магазин косметики «просто посмотреть» и выходила с новыми тенями, помадой или кремом. Дома у нее было 15 нераспечатанных помад.

4. Подписки на онлайн-курсы – 3 500 руб. в месяц.

Елена покупала доступ к курсам по личностному росту, йоге, английскому, смотрела пару уроков и бросала. Подписки продолжали капать.

5. Такси – 3 000 руб. в месяц.

Она часто брала такси на небольшие расстояния, хотя могла пройтись пешком или доехать на метро. Просто лень.

Итого вампиров: $18 + 12 + 5 + 3,5 + 3 = 41\ 500$ рублей в месяц. В год – почти 500 тысяч! Это стоимость приличного автомобиля или первого взноса по ипотеке в регионе.

Елена была в шоке. Она сказала: «Я думала, я живу нор-

мально, а я просто выбрасываю ползарплаты в мусорку».

Мы не стали запрещать ей всё. Мы просто начали по очереди приручать вампиров.

- Доставку сократили с ежедневной до двух раз в неделю. В остальные дни она либо готовила что-то простое, либо покупала готовую еду в магазине (это дешевле).

- Встречи с подругами перенесли частично в парки или друг к другу в гости. Кофе стали пить дома, а в кафе ходить раз в неделю осознанно.

- На косметику ввели правило «24 часов» (мы поговорим о нем позже).

- Отключили все ненужные подписки.

- Такси заменили пешими прогулками (заодно и здоровье).

Через три месяца ее расходы снизились на 25 тысяч в месяц, а качество жизни не упало. Она даже похудела и стала лучше выглядеть.

Что делать с вампирами дальше?

Ты нашел своих пятерых главных кровососов. Выписал их. Посчитал ущерб. Теперь нужно составить план атаки. Не надо пытаться убить их всех сразу. Выбери одного, самого жирного, и начни с него.

Задай себе вопросы:

- **Как я могу сократить этого вампира без боли?** Не убирать совсем, а сократить. Например, доставка была 5 раз в неделю – сделать 2 раза. Кофе был каждый день – сделать

через день.

· **Могу ли я заменить этого вампира на что-то более дешевое, но тоже приятное?** Вместо кофе в кофейне – вкусный кофе дома в термокружке. Вместо спонтанных покупок на маркетплейсе – список желаний и покупка раз в месяц одной желанной вещи.

· **Могу ли я автоматизировать защиту от вампира?** Отключить автопродление подписок. Удалить приложения доставки с телефона (оставить на компьютере, чтобы доступ был, но не под рукой). Отписаться от рассылок интернет-магазинов.

Итог: Охота объявляется открытой

Твоя задача на этот шаг – не изменить жизнь за один день, а просто осознать своих главных врагов. Записать их имена и суммы. Положить в дневник. И начать наблюдать за ними.

Следующий шаг будет еще конкретнее: мы установим лимиты и научимся контролировать самого популярного вампира – мелкие ежедневные траты типа «кофе с собой».

А пока просто знай: ты теперь не просто жертва обстоятельств. Ты охотник. Ты знаешь своих врагов в лицо. Осталось только приручить их. И мы это сделаем, шаг за шагом, без насилия над собой.

Шаг 5: Установите лимит на «кофе с собой» и прочие мелочи

Признавайся, ты уже догадался, о чём пойдет речь? О том самом утреннем ритуале, который для миллионов людей стал синонимом слова «незаметная трата». О чашечке кофе по пути на работу.

Я не случайно вынес его в заголовок. Кофе с собой – это, пожалуй, самый яркий, самый классический пример финансового вампира, которого мы отказывались замечать годами. Но на самом деле за этим названием скрывается целая категория трат, которые я называю **«мелкие ежедневные ритуалы»**.

Это может быть не только кофе. Это может быть:

- Бутылка воды или лимонад в ларьке.
- Шоколадка к чаю.
- Пирожок в столовой.
- Сигареты (если куришь).
- Чипсы или орешки к вечернему сериалу.
- Покупка случайного приложения в телефоне за 199 рублей.
- Кошачий корм «просто так, заодно» (хотя дома полная миска).

Каждая из этих трат по отдельности – сущая ерунда. 100 рублей туда, 200 сюда. Но когда они становятся ежедневны-

ми, они превращаются в монстра, который пожирает твои мечты.

Почему именно кофе стал символом финансовой неграмотности?

Кофе – это ритуал. Это не просто напиток. Это «я проснулся», «я начинаю день», «я взрослый человек, который может себе позволить маленькую радость». Маркетологи и кофейни сделали всё, чтобы привязать этот ритуал к покупке. Кофе – это доступная роскошь. Тебе не нужно покупать яхту, чтобы почувствовать себя счастливым. Ты можешь купить чашку капучино за 250 рублей и ощутить, что жизнь удалась.

Проблема в том, что это ощущение длится 15 минут. А деньги уходят навсегда.

Исследования показывают, что люди, которые покупают кофе каждый день, в среднем тратят на это от 3 до 7 тысяч рублей в месяц. В год – от 36 до 84 тысяч. А теперь представь, что бы ты мог купить на эти деньги. Новый телефон. Курсы английского. Неделю отпуска в Европе. Просто приличную сумму в подушке безопасности. И всё это утекает в кофейную пенку.

Лимит – это не запрет, а договор с самим собой

Когда я говорю «установи лимит», у многих возникает внутреннее сопротивление. «Опять ограничения! Опять нельзя! Я что, не заслужил чашку кофе?». Сейчас будет важный психологический момент.

Лимит – это не запрет. Лимит – это осознанный выбор.

Ты не говоришь себе «нельзя». Ты говоришь себе: «Я могу позволить себе кофе, но в определенных количествах, чтобы это не вредило моим большим целям». Это как с тортом. Можно съесть кусочек раз в неделю и получать удовольствие. А можно съедать по тарту каждый день и получить диабет, лишний вес и отсутствие денег. Выбор за тобой.

Лимит превращает автоматическую трату в осознанную. Когда у тебя есть лимит в 1000 рублей в месяц на кофе, ты начинаешь выбирать: купить сегодня кофе за 250 рублей или поберечь деньги и купить в пятницу, когда очень захочется? Ты начинаешь ценить каждую чашку.

Как установить лимит, чтобы не сорваться?

Есть несколько способов. Выбери тот, который подходит именно тебе.

Способ первый. Финансовый (денежный лимит).

Самый простой. Ты решаешь, сколько готов тратить на «мелочи» в месяц. Например, 2000 рублей. Это твой бюджет на кофе, перекусы, шоколадки и прочую ерунду. Как только деньги закончились – всё, до следующего месяца никаких спонтанных радостей.

Способ второй. Количественный (штучный лимит).

Ты решаешь, сколько раз в неделю или месяц ты позволяешь себе эту трату. Например, «кофе с собой – не чаще 3 раз в неделю». Или «доставка еды – только по пятницам».

Это работает, если цена плавающая (в одной кофейне 200, в другой 300), но тебе важен сам ритуал.

Способ третий. Наличный (метод конверта).

Классика жанра. В начале месяца ты снимаешь наличку в размере своего лимита (например, 2000 рублей) и кладешь в отдельный конверт или кармашек кошелька. Все траты на «мелочи» делаешь только оттуда. Когда наличка закончилась – магия заканчивается. Наличные работают лучше карты, потому что включается «платежная боль». Тебе физически жалко отдавать бумажки.

Почему лимит нужно ставить именно на мелочи, а не на крупное?

Потому что крупные траты мы обычно контролируем. Мы думаем перед покупкой телевизора. Мы сравниваем цены. А мелочи проходят мимо сознания.

Но есть еще один важный психологический нюанс. Когда ты ставишь лимит на мелочи, ты тренируешь мышцу финансовой дисциплины. Это как в спортзале: ты не начинаешь со штанги в 100 кг, ты берешь маленькие гантели и делаешь простые упражнения. Постепенно мышца крепнет, и ты можешь брать большие веса.

Если ты научишься контролировать «кофе с собой», тебе будет легче контролировать спонтанные покупки на маркет-плейсах. А потом – крупные траты. Это лестница.

Пример из жизни (Михаил, 33 года, программист)

Михаил работал удаленно, жил в центре Москвы, зараба-

тывал хорошо. Но накоплений у него не было. Мы начали разбирать его траты, и я попросил его записывать вообще всё, включая мелочи, неделю.

Через неделю он принес данные. Оказалось, что каждый день он:

- Покупал кофе в кофейне рядом с домом (он любил выходить на улицу, чтобы размяться) – 250 рублей.
- Покупал бутылочку какого-нибудь холодного чая или лимонада – 150 рублей.
- Часто брал снэк (орешки, шоколадку) – 100 рублей.
- Иногда по пути заходил в пекарню и брал круассан – 200 рублей.

В день набегало в среднем 500–700 рублей. За 30 дней – 15–21 тысяча рублей.

Миша офигел. Он сказал: «Я думал, я просто живу, а я, оказывается, каждый месяц покупаю себе новый средненький смартфон просто едой и кофе».

Но мы не стали запрещать ему всё. Мы просто ввели правило: **«Три раза в неделю».**

Три раза в неделю он может выходить в кофейню и покупать всё, что хочет. В остальные дни – кофе дома (у него была отличная кофемашина, которую он купил год назад и почти не пользовался) и вода из кулера.

Через месяц Миша обнаружил, что траты на «мелочи» сократились до 6–7 тысяч в месяц. При этом он не чувствовал себя обделенным. Наоборот, он начал больше ценить те дни,

когда шел в кофейню. Это стало маленьким праздником, а не рутиной.

Что делать с другими вампирами?

Лимит на кофе – это только начало. Точно так же можно установить лимиты на:

- Доставку еды (например, 2 раза в неделю, не чаще).
- Рестораны (фиксированная сумма в месяц).
- Развлечения (сколько готов тратить на кино, театры, концерты).
- Одежду (не спонтанно, а по плану).
- Косметику (фиксированный бюджет).

Главное правило: **лимит должен быть реалистичным.** Если ты сейчас тратишь на доставку 20 тысяч в месяц, не ставь лимит 2 тысячи. Ты сорвешься через неделю и будешь чувствовать себя неудачником. Поставь 15 тысяч. Потом 12. Потом 10. Маленькие шаги.

Итог: Практическое задание на этот шаг

- 1. Выбери одного вампира.** Из своей топ-5 пятерки выбери самого простого и понятного. Лучше всего начать с «кофе с собой» или с «ежедневных перекусов».
- 2. Определи текущий уровень трат.** Посмотри по своим записям, сколько ты тратишь на него сейчас.
- 3. Поставь реалистичный лимит на следующий месяц.** Не героический, а чуть ниже текущего. Если тратил 5 тысяч, поставь 4. Если 3 – поставь 2,5.
- 4. Запиши лимит в дневник.** Сделай его видимым.

5. Выбери способ контроля. Будешь считать деньги, количество раз или использовать наличные?

И главное – не ругай себя, если превысишь. Просто отметить в дневнике: «Превысил, потому что был стресс на работе». И подумай, почему так случилось. Может, тебе нужен другой способ справляться со стрессом? Мы к этому еще вернемся.

Следующий шаг будет итоговым для второй главы. Мы соберем все наши открытия в одну карту потерь и посмотрим, сколько же мы на самом деле теряем. А пока – лимиты. Договорись с собой. Ты заслуживаешь и кофе, и больших целей. Просто теперь осознанно.

Итог недели: карта ваших потерь

Знаешь, что общего между финансовой грамотностью и археологией? И там, и там нужно сначала аккуратно снять верхний слой земли, потом еще один, потом еще, прежде чем доберешься до настоящих сокровищ. Или до скелетов в шкафу. В нашем случае – до скелетов.

Мы с тобой только что провели настоящие раскопки. Сняли верхний слой – узнали про «разорванный кошелек» и поняли, что мелкие траты – это не мелочь. Копнули глубже – обнаружили эмоциональные траты и дофаминовый шопинг, поняли, что часто покупаем не вещи, а лекарство от стресса. Еще глубже – разложили все расходы по полочкам на «нужности», «хотелки» и «пустоты». А потом и вовсе занялись охотой и выследили пятерых главных финансовых вампиров.

И вот сейчас, после всех этих раскопок, перед тобой лежит куча артефактов. Черепки, кости, монетки. Самое время собрать из них целостную картину и понять, что же на самом деле происходит на твоей финансовой территории.

Я называю это **«Карта потерь»**.

Звучит мрачно, согласен. Как будто мы собираемся хоронить кого-то. На самом деле мы собираемся хоронить старые привычки. А карта потерь – это документ, который не даст нам заблудиться в будущем. Это не про то, чтобы себя ругать и посыпать голову пеплом. Это про то, чтобы вклю-

читать свет в темной комнате и наконец-то увидеть, где стоит мебель, а где зияет открытый люк, в который ты постоянно проваливаешься.

Зачем нам эта карта?

Во-первых, без карты ты будешь вечно ходить по кругу. Сегодня ты решил экономить, завтра сорвался, послезавтра забыл, с чего начинал. Карта фиксирует реальность. Она говорит: «Смотри, вот твоя отправная точка. Отсюда мы стартуем».

Во-вторых, карта лечит от самообмана. Мозг наш – великий утешитель. Он любит говорить: «Да ладно, подумаешь, доставка пару раз в неделю, это же мелочи». А когда ты видишь итоговую цифру за месяц, а потом умножаешь ее на 12, мозг замолкает. Потому что против математики не попрешь.

В-третьих, карта дает опору. Когда мы в следующей главе начнем составлять бюджет, мы будем опираться не на фантазии «я хотел бы тратить столько-то», а на реальные цифры. Мы уже знаем, сколько стоят наши «нужности». Мы знаем, сколько мы готовы тратить на «хотелки». И мы в ужасе от того, сколько уходит в «пустоту». Это идеальная база для планирования.

Как собрать карту потерь: опытный археолог ведет раскопки

Давай представим, что мы не просто считаем деньги, а составляем важный стратегический документ. Устраивайся удобнее, открывай свой «Дневник финансового здоровья» –

мы начинаем.

Первым делом нам нужно вытащить на свет всех наших вампиров. Помнишь, в шаге 4 мы нашли пятерых главных кровососов? Но на самом деле их может быть больше. Просто пятеро – самые жирные. Сейчас нам нужен полный реестр всех «пустот» – всех трат, которые не приносят ни пользы, ни радости, а просто высасывают деньги.

Пройдись по своим записям за месяц и выпиши все, что попало в корзину «пустоты» при классификации. Не спеши, делай это вдумчиво. Доставка еды, когда было лень готовить. Кофе из автомата по пути на работу. Шоколадки на кассе. Подписки, которые ты не отключил. Штрафы за забытую парковку. Спонтанные заказы на маркетплейсах, когда зашел «просто посмотреть». Пиво вечером без повода. Сигареты, если куришь. Продукты, которые купил и выбросил, потому что испортились. Комиссии, которые начислил банк за то, что забыл пополнить карту.

Собери всё. Не жалея себя. Сейчас не время для жалости. Сейчас время для правды.

Когда все «пустоты» собраны, начинается самое интересное. Мы считаем их общую сумму за месяц. Просто складываем все цифры. Получается одна, часто довольно пугающая цифра.

А теперь – внимание, самый отрезвляющий момент во всей книге. Возьми эту цифру и умножь на 12. Да, на двенадцать. На количество месяцев в году.

То, что ты получишь, – это не просто сумма. Это твой личный ежегодный взнос в фонд «Финансового самоуничтожения». Это деньги, которые могли бы лежать на твоём счету, работать на тебя, приносить проценты, копить на твои мечты. Но они ушли. В никуда. Ты даже не заметил.

Я помню одного своего знакомого, назовем его Денис. Он работал в IT, получал очень прилично, но вечно жаловался, что не может накопить на квартиру. Когда мы посчитали его «пустоты», оказалось, что в месяц у него уходит около 40 тысяч рублей на всякую ерунду – доставки, кофе, подписки, такси вместо метро, спонтанные покупки гаджетов, которыми он пользовался два раза. 40 тысяч в месяц – это 480 тысяч в год. Денис сидел и смотрел на эту цифру минут пять. Потом сказал: «То есть я каждый год выбрасываю на ветер почти полмиллиона? Это же первый взнос по ипотеке!». Он не стал себя ругать. Он просто взял лист бумаги, написал эту цифру крупными буквами и повесил над рабочим столом. Надпись гласила: «480 000 – цена твоей лени и невнимательности». Это была его карта потерь в чистом виде.

Сравнение с мечтой

А теперь давай добавим немного мотивации. Помнишь, в самом начале книги, во введении, я просил тебя записать свою большую цель – точку Б? Ту самую, ради которой мы все это затеяли? Достань эту запись.

Что там? Квартира? Путешествие? Образование детей? Собственный бизнес? Просто финансовая подушка, чтобы

спать спокойно?

Посмотри на свою годовую сумму потерь. А теперь посмотри на стоимость твоей мечты. Может быть, твои ежегодные потери – это 10% от стоимости квартиры. Может быть, 20%. А может быть, это полная стоимость хорошего отпуска или нового автомобиля.

Осознание этой связи – самый мощный мотиватор из всех возможных. Когда ты понимаешь, что твой ежедневный кофе за 150 рублей – это не просто кофе, а 54 750 рублей в год (150×365), которые могли бы стать частью твоего будущего, ты начинаешь смотреть на этот кофе совсем иначе. Не с чувством вины, а с чувством выбора. Ты выбираешь: кофе сегодня или что-то большое завтра.

Анатомия типичных потерь: история Андрея

Давай я покажу тебе, как выглядит типичная карта потерь на примере собирательного героя. Назовем его Андрей. Андрею 35 лет, он работает в офисе, получает 120 тысяч рублей, живет один в съемной квартире. Он, как и мы с тобой, прошел все шаги второй главы и честно записал свои траты.

Сначала Андрей посчитал неизбежное. Аренда квартиры съедала 35 тысяч, коммуналка и связь – еще 6. На продукты домой уходило около 10 тысяч, потому что готовить он не любил. Транспорт (в основном метро, иногда такси, когда опаздывал) – 5 тысяч. Лекарства и здоровье – около 2 тысяч. Плюс у него была рассрочка за ноутбук – 5 тысяч в месяц. Итого «нужностей» набралось на 63 тысячи.

Потом Андрей честно записал свои осознанные радости, свои «хотелки». Он ходил в спортзал три раза в неделю – это 4 тысячи в месяц. Раз в неделю встречался с друзьями в пабе – еще 6 тысяч. Раз в полгода покупал хорошие кроссовки, в пересчете на месяц это выходило около 1,5 тысячи. У него была подписка на музыку, которой он пользовался каждый день – 200 рублей. И раз в месяц он ходил в кино или на концерт – еще 2 тысячи. Итого «хотелок» набралось на 13 700 рублей.

Теперь посчитаем. Доход 120 тысяч минус неизбежные 63 тысячи минус осознанные радости 13,7 тысячи. По идее, у Андрея должно оставаться больше 43 тысяч рублей в месяц свободными. Но Андрей знает, что никаких свободных денег у него нет. К концу месяца у него всегда ноль, а иногда и минус. Куда же деваются эти 43 тысячи?

Тут открывается его карта потерь.

Самая жирная статья – доставка еды. Андрей не любит готовить, и после работы ему проще нажать пару кнопок в приложении, чем стоять у плиты. Три-четыре раза в неделю по 600–800 рублей. В месяц на это уходит около 18 тысяч. Он даже не замечает этих трат, потому что они маленькие и регулярные.

Дальше – кофе и перекусы на работе. Кофе в автомате, шоколадка к чаю, булочка в столовой. Казалось бы, мелочь по 200–300 рублей в день. Но за месяц набегает 7 тысяч.

Потом Андрей решил проверить свои подписки. И обна-

ружил, что у него подключен Netflix, который он смотрит раз в месяц, Okko, которое он подключил ради одного сериала и забыл отключить, облачное хранилище, которое давно переполнено, и какое-то приложение для изучения английского, которое он открывал дважды в жизни. В сумме эти забытые подписки тянули из него 2,5 тысячи в месяц.

Еще одна дыра – маркетплейсы. Андрей любил вечерами листать ленту Wildberries «просто посмотреть». И почти всегда находил что-то, что «нужно купить, пока скидка». Дешевые наушники, которые ломались через месяц, чехол для телефона, power bank, хотя дома уже три валялись, какая-нибудь умная розетка или светодиодная лента. В месяц на эти спонтанные покупки уходило около 5 тысяч.

Штрафы за парковку. У Андрея нет своей машины, но он иногда берет каршеринг и вечно забывает вовремя завершить поездку или оплатить штраф за неправильную парковку. В месяц набегает около 2 тысяч.

И наконец, алкоголь «просто так». Пара банок пива вечером под сериал. Не для удовольствия, а просто по привычке, чтобы расслабиться. Еще 3 тысячи в месяц.

Андрей сложил все эти цифры и обомлел. Восемнадцать плюс семь плюс два с половиной плюс пять плюс два плюс три. Получилось 37,5 тысячи рублей в месяц.

37,5 тысячи – это те самые 43 тысячи, которые у него «должны были оставаться», минус еще какие-то мелкие траты, которые он не учел. То есть практически все его свобод-

ные деньги просто утекали в трубу. Он не покупал ничего грандиозного, не позволял себе ничего особенного. Он просто жил на автопилоте, и автопилот каждый месяц сливал почти 40 тысяч.

Андрей умножил 37,5 на 12 и получил 450 тысяч рублей в год. Четыреста пятьдесят тысяч. Он сидел и смотрел на эту цифру. На эти деньги можно было купить хороший подержанный автомобиль. Или сделать первый взнос по ипотеке в Подмоскowie. Или два года путешествовать по Азии, живя в гестхаусах. Или просто создать подушку безопасности, которая позволила бы ему не бояться потерять работу.

А он? Он пил кофе в автомате и заказывал пиццу.

Что делать с этой картой дальше?

Первая реакция на такую карту – шок, стыд, желание спрятать голову в песок. «Не может быть, это какой-то неправильный месяц, я так не могу, это не я». Это нормальная защитная реакция психики. Просто дай себе время переварить.

Когда первый шок пройдет, скажи себе одну простую вещь: «Я молодец. Я узнал правду. Большинство людей живут в иллюзиях всю жизнь, а я теперь знаю, где мои дыры. Значит, я могу их залатать».

Ты не вернешь эти деньги. Они ушли. Их нет. Не убивайся по этому поводу. Просто прими как факт: раньше ты был слеп, теперь ты видишь. Будущее будет другим.

Теперь посмотри на свою карту потерь и выдели три са-

мые жирные статьи. Три главных дыры, через которые утекает больше всего денег. У Андрея это были доставка, кофе на работе и спонтанные маркетплейсы. У тебя будет что-то свое.

Именно с этими тремя дырами мы и будем работать в следующих главах. Не надо пытаться заделать все сразу – это верный путь к срыву. Начни с самой большой. Потом, когда справишься, перейдешь к следующей.

И последнее. Сделай свою карту потерь видимой. Не прячь ее в дневнике. Напиши годовую сумму крупными цифрами и повесь туда, где ты часто принимаешь финансовые решения. На холодильник – чтобы думал, прежде чем заказать доставку. Над рабочим столом – чтобы вспоминал, когда тянешься к телефону полистать маркетплейсы. В кошелек – чтобы видел, когда собираешься купить очередную шоколадку.

Пусть эта цифра напоминает тебе не о том, какой ты плохой и безвольный. Пусть она напоминает тебе о том, что ты можешь выбрать. Сегодня ты можешь выбрать кофе за 150 рублей. А можешь выбрать 54 тысячи в год на свои настоящие мечты. Выбор за тобой.

Чек-лист: что должно быть в твоей карте потерь

Прежде чем закрыть вторую главу и двинуться дальше, проверь себя. У тебя должно быть:

Во-первых, понимание общей суммы твоих «пустот» за месяц. Не приблизительное, а точное, основанное на реаль-

ных записях.

Во-вторых, годовая проекция этой суммы. Та самая большая цифра, умноженная на 12.

В-третьих, список из трех-пяти самых крупных статей пустот. Твоих личных финансовых вампиров, с которыми ты будешь бороться в первую очередь.

В-четвертых, понимание связи между этими потерями и твоей большой целью. Ты должен увидеть, сколько процентов от твоей мечты ты ежегодно выбрасываешь на ветер.

Если все это есть – поздравляю. Вторая глава пройдена. Ты прошел самую неприятную, самую болезненную часть пути. Ты заглянул в темные углы, нашел там скелеты и вытащил их на свет. Дальше будет легче. Дальше мы начнем строить.

В следующей главе мы перестанем просто смотреть на дыры и начнем их зашивать. Мы создадим систему, которая будет работать на нас, а не против нас.

Глава 3: Анатомия личного бюджета

Правило 50/30/20 и почему оно работает

Представь, что ты решил построить дом. У тебя есть участок земли (твоя зарплата), куча стройматериалов (твои деньги) и желание жить красиво. Если ты просто начнешь кидать кирпичи куда попало, у тебя получится сарай, а не дом. Чтобы построить что-то приличное, нужен чертеж. Проект. Архитектурный план.

В мире личных финансов этот план называется **бюджетом**.

Слово «бюджет» у многих вызывает аллергию. Сразу представляется скучная тетя с калькулятором, которая записывает каждую копейку и запрещает жить. Или советские плакаты «Выполним план по экономии». На самом деле бюджет – это не про запреты. Это про свободу. Звучит немного пафосно, но это правда.

Когда у тебя есть бюджет, ты перестаешь гадать: «А хватит ли мне до зарплаты?». Ты просто знаешь. Ты перестаешь чувствовать вину за траты, потому что они запланированы.

Ты начинаешь тратить деньги на то, что тебе действительно важно, и перестаешь тратить на ерунду.

Но как составить этот чертеж, чтобы не свихнуться? Есть гениально простая система, которую придумала американская сенатор Элизабет Уоррен. Она называется **правило 50/30/20**.

Как устроено это правило

Всё гениальное просто. Твой доход после налогов (то, что приходит на карту) делится на три части:

- **50% – на нужности.** То, без чего не выжить.
- **30% – на хотелки.** То, что делает жизнь приятной.
- **20% – на будущее.** То, что создает твой капитал.

Вуаля. Никаких сложных таблиц, никакого учета каждой жвачки. Просто три числа.

Разбираем по полочкам

50%: Нужности (обязательные расходы).

Это крыша над головой, еда в холодильнике, свет в окнах и возможность добраться до работы. Сюда входит:

- Аренда квартиры или ипотека.
- Коммуналка (свет, вода, газ, отопление).
- Продукты (базовые, домашние).
- Транспорт (минимально необходимый: проездной, бензин).
- Связь и интернет.
- Страховка (если есть).
- Минимальные платежи по кредитам (без досрочного по-

гашения).

Обрати внимание: сюда не входят рестораны, новая одежда, айфоны и путешествия. Только база. Если твои «нужности» залезают в 60% или 70%, это красный флаг. Значит, либо у тебя слишком дорогая жизнь для твоего дохода, либо ты путаешь «нужности» с «хотелками» (например, машина – это часто хотелка, а не потребность, если без нее можно доехать на метро).

30%: Хотелки (кайф и удовольствия).

А это уже зона радости. Сюда летят все деньги, которые делают жизнь вкусной. И главное – их можно тратить без чувства вины, потому что они запланированы. Сюда входит:

- Кафе, рестораны, доставка еды (та самая, которую мы ловили как вампира, но теперь она легализована).
- Путешествия и отпуска.
- Кино, театры, концерты.
- Хобби (спортзал, танцы, рисование).
- Одежда и обувь (не жизненно необходимая, а просто для удовольствия).
- Косметика, салоны, массаж.
- Подписки на Netflix, музыку (если реально пользуешься).
- Алкоголь и вкусняшки.

Это твоя подушка психологического комфорта. Если совсем убрать «хотелки», мозг взбунтуется и заставит сорваться в неконтролируемый шопинг. Поэтому 30% – святое.

20%: Будущее (инвестиции в себя и свой капитал).

Это та часть, которая делает тебя богаче. Она не тратится, она работает. Сюда входит:

- Создание «подушки безопасности» (пока не накопишь 3–6 месяцев расходов).
- Досрочное погашение кредитов (сверх минимального платежа).
- Инвестиции (вклады, облигации, акции, ИИС).
- Накопления на крупные цели (квартира, машина, обучение детей).
- Пенсионные накопления.
- Образование и курсы, которые повышают твою стоимость на рынке труда.

Эти 20% – твой билет в финансовую независимость. Именно они запускают сложный процент и работают на тебя, пока ты спишь.

Почему это работает? Психология простоты

Это правило гениально именно своей простотой. Большинство людей бросают вести бюджет, потому что это сложно и нудно. А 50/30/20 не требует записывать каждую жвачку. Ты просто один раз настраиваешь автомат.

- **Это реалистично.** 50% на нужности – это достаточно жесткое ограничение, но оно заставляет задуматься: «А не слишком ли дорогую квартиру я снимаю? А не пора ли рефинансировать кредит?». Если твои нужности больше 50%, ты видишь проблему и начинаешь ее решать.

• **Это честно.** 30% на хотелки – это разрешение жить сегодня. Ты не чувствуешь себя нищим аскетом, который отказывает себе во всем. Ты просто знаешь: «У меня есть лимит на кафе, и пока он не исчерпан, я могу ходить куда хочу».

• **Это стратегически.** 20% на будущее – это надежда. Ты видишь, как твои деньги работают, как растет подушка, как уменьшается кредит. Это дает дофамин похлеще любой шоколадки.

Подводные камни (куда без них)

Правило 50/30/20 – это идеальная модель. Но в жизни бывает по-разному.

Ситуация 1: Нужности больше 50%.

Если у тебя ипотека или кредиты, 50% может не хватить. Это нормально на первом этапе. Тогда временно сокращай «хотелки» до 20%, а на будущее оставляй 10–15%. Главное – не опускать руки. Как только рассчитаешься с кредитом, пропорции выровняются.

Ситуация 2: Доход слишком мал.

Если ты еле сводишь концы с концами, 20% на будущее могут быть недостижимы. Тогда начни с 5–10%. Лучше откладывать 500 рублей, чем ноль. Главное – сформировать привычку.

Ситуация 3: Доход скачет.

У фрилансеров и предпринимателей доход нестабилен. Тогда бери за основу средний доход за последние полгода или самый низкий месяц. В тучные месяцы откладывай

больше (например, 30–40%), в тощие – трать накопленное.

Пример из жизни (Ольга, 28 лет, маркетолог)

Помнишь Ольгу из первой главы? Она завела дневник, нашла вампиров и очень хотела научиться копить. Ее доход – 80 тысяч в месяц. До знакомства с правилом 50/30/20 ее бюджет выглядел как хаос: деньги утекали, накоплений не было.

Мы посчитали ее «нужности»:

- Аренда квартиры – 25 000
- Коммуналка и связь – 5 000
- Продукты – 10 000
- Транспорт – 3 000
- Кредит за телефон (рассрочка) – 3 000

Итого: 46 000 (это как раз 57% от ее дохода, чуть выше нормы).

«Хотелки» у Ольги раньше были хаотичными. Мы запланировали 30% – это 24 000 рублей в месяц. В них поместились:

- Кафе с подругами (4 раза по 1000) – 4 000
- Спортзал – 3 000
- Косметика – 3 000
- Одежда – 5 000
- Развлечения (кино, концерты) – 3 000
- Доставка еды (2 раза в неделю по 500) – 4 000
- Прочее – 2 000

Итого 24 000. Ольга была счастлива: она могла тратить на радости почти треть зарплаты и не чувствовать вины.

Остаток (20%) – 16 000 рублей в месяц – она отправляла на три цели:

- 5 000 – в подушку безопасности.
- 5 000 – на досрочное погашение кредита.
- 6 000 – в копилку на отпуск.

Через год у Ольги была подушка в 60 тысяч, закрытый кредит и накоплено 72 тысячи на путешествие. Она не сидела на гречке, не отказывала себе в кафе и косметике. Она просто перестала сливать деньги в пустоту.

Итог

Правило 50/30/20 – это не догма, а маяк. Оно показывает, в правильную ли сторону ты плывешь.

- 50% – твоя безопасность.
- 30% – твоя жизнь сегодня.
- 20% – твоя жизнь завтра.

Если пропорции сильно отличаются, не паникуй. Просто знай, что тебе нужно подтянуть какую-то сторону. Уменьшить «нужности» (переехать, рефинансировать кредит). Или сократить «хотелки», чтобы больше вкладывать в будущее.

В следующем шаге мы перейдем к практике: выберем инструмент, с помощью которого будем этот бюджет вести. Приложение, Excel или старые добрые конверты. У каждого способа есть плюсы и минусы, и мы разберем их без фанатизма.

А пока просто запомни эти три числа: 50, 30, 20. Они из-

менять твоё отношение к деньгам. Проверено.

Конверт-система против цифровых приложений (плюсы и минусы)

Мы разобрали правило 50/30/20. Ты уже прикинул в уме, сколько у тебя должно уходить на «нужности», сколько на «хотелки» и сколько на «будущее». Осталось самое сложное – взять и начать этому правилу следовать.

И тут возникает классический вопрос: а как, собственно, это делать? В какой форме? Где живут эти проценты? В голове они долго не задержатся, потому что мозг, как мы помним, любит обманывать. Нужен внешний инструмент. Костыль для памяти. И тут у человечества есть два лагеря, которые яростно спорят друг с другом.

Лагерь первый – это адепты старой школы, которые достают из шкафа пыльные конверты, подписывают их фломастером и раскладывают наличку по стопочкам. Лагерь второй – это продвинутые пользователи, у которых в телефоне стоят приложения, автоматически категоризирующие каждую покупку и строящие красивые графики.

Кто прав? Давай разбираться. Потому что правды, как всегда, нет. Есть только то, что подходит именно тебе.

Конверт-система: дедовский метод, который работает

Для начала вспомним, как это устроено. Ты берешь несколько конвертов (или папок, или просто отделений в ко-

шельке) и подписываешь их: «Продукты», «Коммуналка», «Кафе», «Одежда», «Накопления». В начале месяца ты снимаешь с карты наличку (да, представь себе, есть такие люди) и раскладываешь по конвертам ровно столько, сколько запланировал потратить. Когда конверт пустеет – траты в этой категории прекращаются до следующего месяца. Всё. Железобетонно.

Почему это гениально?

1. Физический барьер. Когда ты платишь наличкой, ты чувствуешь расставание с деньгами. Тебе больно отдавать бумажки. Это включает древний механизм «платежной боли», который отключается при оплате картой. С картой ты просто приложил палец – и всё, деньги исчезли незаметно. С наличкой ты каждый раз совершаешь осознанное действие.

2. Наглядность. Ты видишь, как худеет конверт. Если в конверте «Кафе» осталась одна тысяча, а до конца месяца еще две недели, ты понимаешь: пора завязывать с ресторанами и пить кофе дома. Это не абстрактные цифры в приложении, это реальные бумажки.

3. Невозможность перерасхода. Ты физически не можешь потратить больше, чем есть в конверте. Закончились деньги на развлечения – значит, сидишь дома. Жестко, но эффективно. Особенно для тех, у кого проблемы с самоконтролем.

4. Отключение от банковских уведомлений. Ты перестаешь зависеть от приложений, смс-ок и прочего цифро-

вого шума. Твои деньги – вот они, в конверте.

В чем подвох?

1. **Небезопасно.** Хранить дома крупные суммы наличных – значит рисковать. Пожар, кража, наводнение – и всё, привет, подушка безопасности.

2. **Неудобно.** В XXI веке таскать с собой пачку наличных, искать банкоматы, стоять в очередях – это анахронизм. Особенно если ты любишь заказывать товары в интернете.

3. **Нет кэшбэка.** Оплачивая всё наличными, ты теряешь проценты и бонусы, которые дают банки. А это тоже деньги, между прочим.

4. **Сложно с крупными покупками.** Если ты копишь на что-то большое, конверт с наличными – это соблазн залезть в него раньше времени.

Цифровые приложения: умный дом для твоих денег

Противоположный полюс – это мобильные приложения для учета финансов. Их полно: CoinKeeper, Monefy, «Дзен-мани» от Т-Банка, «Дребеденьги», простые таблицы в Excel или Google Sheets. Смысл в том, что ты вносишь все операции в телефон, а программа сама их раскладывает по категориям, рисует графики и показывает, сколько у тебя осталось.

Почему это удобно?

1. **Автоматизация.** Многие приложения умеют подтягивать операции из банков и смс-ок. Тебе даже вбивать ничего не нужно – просто проверяй раз в день, правильно ли опре-

делилась категория.

2. **Доступность.** Телефон всегда с тобой. Можно записать трату прямо на кассе. Можно посмотреть статистику за любой период. Можно построить красивую диаграмму и понять, наконец, куда ушли деньги.

3. **Кэшбэк и бонусы.** Ты продолжаешь пользоваться картами, получать мили и проценты. Это приятный бонус, который при наличных недоступен.

4. **Аналитика.** Приложения показывают динамику: сравнивают этот месяц с прошлым, подсвечивают перерасход, считают средние траты. Это мощный инструмент для анализа.

5. **Безопасность.** Деньги лежат в банке, под страховкой. Никаких рисков кражи или пожара.

В чем ловушка?

1. **Нечувствительность к тратам.** Помнишь про «платежную боль»? В приложении ее нет. Ты просто вводишь цифры, а деньги уходят незаметно. Для мозга это почти игра.

2. **Требует дисциплины.** Приложение нужно открывать, вносить данные, проверять категории. Многие покупают дорогие подписки, пользуются неделю и забрасывают.

3. **Соблазн подглядывать.** Ты начинаешь каждый день проверять баланс, дергаться из-за каждой мелочи, впадать в тревогу. Бюджет из инструмента превращается в источник стресса.

4. **Зависимость от техники.** Сел телефон, сломался, за-

был пароль – и вся статистика потеряна (если не делаешь бэкапы).

Кому что подходит?

Давай честно. Конверты – это для людей с низким самоконтролем, которым нужны жесткие рамки. Или для тех, кто любит тактильность и хочет отдохнуть от цифрового мира. Это как фитнес для мозга: больно, но эффективно.

Приложения – для людей с высоким самоконтролем, которые любят анализировать и копаться в данных. Или для тех, кто живет в онлайне и не представляет жизни без смартфона.

Но есть и **гибридный вариант**. Самый умный. Ты можешь использовать приложение для общего учета и анализа, а по самым проблемным категориям (где ты постоянно срываешься) вводить наличные конверты. Например, на «кофе с собой» ты снимаешь 2000 наличными в начале месяца и кладешь в карман кошелька. Как только они кончились – всё, до следующего месяца никакого кофе. А все остальные траты спокойно проводишь по карте и фиксируешь в приложении.

Приведу пример. Илье 32 года, он работает инженером. Илья был классическим «цифровым» человеком. Он скачал самое навороченное приложение, подключил все карты и первые две недели с упоением изучал графики. Ему нравилось смотреть, как красиво разложены траты по категориям. Но потом началось: приложение стало его бесить. Оно неправильно определяло категории (покупку в «Пятерочке»

записывало как «Рестораны»), он забывал вносить наличные траты, статистика врала, и в итоге он плюнул.

Через месяц Илья пришел ко мне и сказал: «Эта фигня не работает». Я спросил: «А ты пробовал конверты?». Он скривился: «Это же прошлый век».

Мы сделали гибрид. Илья оставил приложение только для контроля общих расходов (чтобы раз в неделю смотреть, сколько ушло), а по трем самым проблемным категориям («доставка еды», «кафе», «спонтанные покупки в интернете») ввел наличные конверты. Он снимал деньги в начале месяца, клал в разные карманы кошелька и тратил только оттуда.

Это сработало. Во-первых, он перестал психовать из-за приложения. Во-вторых, наличные реально тормозили его импульсивные траты. Когда он видел, что в конверте «доставка» осталось 500 рублей, а до конца месяца еще неделя, он заставлял себя готовить.

Итог: эксперимент и честность с собой

У тебя нет задачи выбрать раз и навсегда. Ты можешь пробовать. Месяц пожить с конвертами. Месяц – с приложением. Месяц – в гибридном режиме.

Главный критерий – тебе должно быть комфортно. Если приложение бесит и ты его не открываешь, выброси его. Если конверты кажутся дикостью и ты забываешь их дома, забей на них.

Инструмент должен работать на тебя, а не против тебя. Он

должен помогать соблюдать правило 50/30/20, а не превращать жизнь в ад.

В следующем шаге мы перейдем к самому главному – к планированию. Мы распишем доходы и расходы на следующий месяц, опираясь на наши цели и на выбранный инструмент. А пока – выбирай оружие. Конверты, приложение или гибрид. Время готовиться к битве за бюджет.

Шаг 6: Выберите инструмент ведения бюджета (приложение, Excel, конверты)

Теория теорией, но если мы прямо сейчас не выберем инструмент и не начнем его использовать, все наши знания так и останутся красивыми мыслями в голове. А деньги продолжают утекать сквозь пальцы, потому что привычка – штука сильная.

Помнишь, в прошлом шаге мы сравнивали конверты и приложения? Кто-то из вас уже, наверное, решил: «О, конверты – это мое!». А кто-то подумал: «Боже, какая архаика, только приложение». Третьи захотели совместить. Прекрасно. Теперь нужно это решение материализовать.

У тебя есть ровно одна задача на этот шаг: **выбрать один инструмент и начать им пользоваться**. Не три, не «попробую всё сразу», не «буду вести в уме». Один. Конкретный. Работающий.

Почему нельзя тянуть?

Тут опять включается наш внутренний Кроманьоныч. Он говорит: «Зачем тебе этот инструмент? Мы и так отлично живем, зачем эти сложности? Давай отложим на понедельник». Знаешь, куда ведет дорога, вымощенная «отложу на понедельник»? Правильно, в никуда.

Исследования по психологии привычек говорят: чтобы новое действие закрепилось, нужно сделать его **прямо сейчас**, а не завтра. Мозг должен получить первый опыт, первую нейронную связь. Поэтому не откладывай. Дочитал подглаву – сделал выбор.

Вариант первый: Мобильное приложение

Это выбор 90% современных людей. Быстро, удобно, красиво.

Что делать:

1. Зайди в App Store или Google Play.
2. Набери в поиске: «учет финансов», «бюджет», «CoinKeeper», «Monefy», «Дребеденьги», «Дзен-мани» (от Т-Банка – кстати, удобное, если у тебя карта этого банка).
3. Почитай описания, посмотри скриншоты. Выбери то, что визуально приятно и интуитивно понятно.
4. Скачай и установи.

Важно: Не пытайся найти идеальное приложение с первой попытки. Идеального не существует. Просто выбери то, у кого больше скачиваний и хорошие отзывы. Через месяц, если поймешь, что это не твое, сможешь сменить. Данные, скорее всего, можно будет экспортировать.

Совет: Ищи приложения с функцией автоматического распознавания категорий. Чтобы не вбивать каждую покупку руками, а только проверять, правильно ли определился раздел «Продукты» или «Кафе».

Вариант второй: Excel или Google Таблицы

Для тех, кто любит контроль, цифры и хочет всё настроить под себя. Или для тех, кто принципиально не хочет давать приложениям доступ к своим банковским данным.

Что делать:

1. Открой Google Диск или Excel на компьютере.
2. Создай новую таблицу.
3. Зайди в интернет и набери в поиске: «Готовая таблица для учета финансов Excel скачать». Там миллион вариантов: от простых «приход-расход» до сложных дашбордов с графиками.
4. Выбери ту, которая тебе нравится, скачай и адаптируй под себя.

Если хочешь совсем просто: создай две колонки – «Дата», «Сумма», «Категория», «Комментарий». И в конце месяца просто суммируй по категориям.

Плюс Google Таблиц: они всегда с тобой в телефоне (если скачать приложение). Можно открыть и записать трату прямо в магазине.

Вариант третий: Конверты

Для тактильных ребят, которые хотят чувствовать деньги руками и кому нужны жесткие рамки.

Что делать:

1. Купи несколько конвертов (можно обычные почтовые, можно красивые бумажные, можно просто взять разные отделения в кошельке).
2. Подпиши их: «Продукты», «Кафе», «Одежда», «Накоп-

ления», «Коммуналка» (но коммуналку удобнее картой платить, поэтому конверты – чаще для переменных расходов).

3. В день зарплаты сходи в банкомат иними наличку ровно в тех суммах, которые запланировал на эти категории.

4. Разложи по конвертам.

5. Трать только из конвертов. Когда конверт пуст – категория закрыта.

Важно: Крупные покупки и накопления можно оставить на карте, чтобы не хранить дома огромные суммы.

Гибридный вариант (мой любимый)

Как я уже говорил в прошлой подглаве, можно совмещать. Например:

- Основной учет ведешь в приложении (чтобы видеть общую картину и не терять кэшбэк).

- На самые проблемные категории (где вечно перерасход) заводишь наличные конверты.

- Раз в неделю садишься и сверяешь, сколько в конвертах осталось, и вносишь данные в приложение.

Пример из жизни (Катя, 26 лет, дизайнер)

Катя перепробовала всё. Сначала скачала навороченное приложение, но оно ее бесило сложностью. Потом пыталась вести Excel, но забывала открывать файл. Потом плюнула и решила: «Буду в уме считать». Через месяц у нее снова был ноль.

Я спросил: «Катя, а что для тебя самое простое? Что ты делаешь каждый день и не забываешь?». Она подумала и ска-

зала: «Ну, я каждый вечер листаю ленту в телеграме перед сном».

Мы сделали просто: она завела канал в телеграме «Только для себя» и каждый вечер писала туда одной строкой: «Сегодня потратила: 500 р – продукты, 300 р – кофе, 1200 р – доставка». Без категорий, без заморочек. В конце недели она садилась и переносила эти записи в простую таблицу в Google Sheets.

Это сработало, потому что было легко. Она не заставляла себя открывать приложение, а просто делала то, что и так делала каждый вечер – листала телефон.

Итог: твой чек-лист на этот шаг

1. **Выбери один вариант:** приложение, Excel или конверты. Или гибрид, но с четким пониманием, что где живет.

2. **Настрой инструмент:** скачай, установи, создай файл, подпиши конверты. Потрать на это не больше часа. Не надо настраивать две недели – надо просто начать.

3. **Внеси туда сегодняшние данные:** даже если сегодня 30-е число и месяц почти закончился, начни с сегодняшнего дня. Первая запись запустит процесс.

4. **Запиши в «Дневник финансового здоровья»,** какой инструмент ты выбрал и почему.

И главное: **не стремись к идеалу.** Первый месяц ты будешь путаться, забывать вносить данные, ошибаться в категориях. Это нормально. Ты учишься. Через месяц подкорректируешь, подстроишь под себя.

Инструмент – это просто инструмент. Важно, чтобы он был. Можно забивать гвозди и самым дешевым молотком, главное – чтобы он был в руках.

В следующем шаге мы составим план на следующий месяц. Возьмем наши цели, наши лимиты и распишем всё по полочкам. А пока – выбирай. Время пошло.

Шаг 7: Распишите план доходов и расходов на следующий месяц

Инструмент наконец-то выбран. Приложение скачано, таблица создана, конверты подписаны и ждут своего часа. Поздравляю, ты прошел точку невозврата. Теперь у тебя есть оружие.

Но оружие без плана – это просто железка. Можно бесконечно записывать траты в приложение, смотреть на красивые графики и... ничего не менять. Я знаю людей, которые годами ведут учет, но так и не могут накопить. Почему? Потому что они только фиксируют прошлое, но не планируют будущее.

Сейчас мы займемся самым важным – мы составим план на следующий месяц. Не на год, не на пять лет, а именно на один ближайший месяц. Потому что месяц – это идеальный горизонт планирования. Не слишком коротко, чтобы не дергаться каждый день. Не слишком длинно, чтобы не строить воздушных замков.

Почему план нужен именно сейчас?

Тут опять включается наш внутренний Кроманьоныч. Он говорит: «Зачем нам план? Мы же и так как-нибудь проживем. Будем тратить по ситуации». Знаешь, чем отличается «проживем по ситуации» от «проживем по плану»? Тем, что во втором случае ты спишь спокойно.

Когда у тебя есть план, ты знаешь:

- Сколько денег у тебя будет в этом месяце.
- Сколько из них уйдет на обязательные вещи (и это не обсуждается).
- Сколько можно потратить на радость (и не чувствовать вины).
- Сколько останется на будущее (и это радует).

Ты перестаешь гадать: «А доживу ли я до зарплаты?». Ты просто смотришь в план и видишь: да, доживу, еще и отложу.

С чего начать? Пошаговая инструкция

Берем свой «Дневник финансового здоровья», открываем чистую страницу (или новый лист в таблице) и начинаем творить.

Шаг первый. Считаем доходы.

Запиши, сколько денег точно придет в следующем месяце.

- Зарплата (белая, серая – любая).
- Подработки (если есть постоянные).
- Проценты по вкладам (если капают).
- Алименты, пособия, помощь от родственников.
- Деньги от сдачи квартиры.

Если твой доход скачет (фриланс, бизнес), бери самую пессимистичную цифру. Лучше потом обрадоваться лишним деньгам, чем расстроиться из-за того, что не хватило.

Шаг второй. Планируем «нужности».

Вспомни свою карту трат из прошлой главы. Посмотри, сколько у тебя уходило на обязательные вещи. Но теперь мы

не просто смотрим, мы *назначаем* лимиты.

Распиши по пунктам:

- Аренда/ипотека – _____ руб.
- Коммуналка – _____ руб.
- Связь и интернет – _____ руб.
- Продукты домой – _____ руб. (посчитай реалистично, сколько ты реально тратишь на еду, которую готовишь сам).
- Транспорт – _____ руб. (проездной, бензин, минимальные поездки на такси).
- Кредиты (минимальный платеж) – _____ руб.
- Лекарства/здоровье – _____ руб. (если есть хронические траты).
- Другое обязательное – _____ руб.

Сложи всё. Это твоя сумма «нужностей». Помнишь про правило 50/30/20? Хорошо, если эта сумма уложится в 50% дохода. Если нет – смотри, что можно сократить. Может, слишком дорогой тариф связи? Может, можно пересмотреть продукты?

Шаг третий. Планируем «хотелки».

Вот здесь начинается самое приятное. Мы не запрещаем себе жить, мы разрешаем, но в рамках.

Посчитай, сколько у тебя остается после «нужностей». И реши, сколько из этого ты готов потратить на радость. Правило 50/30/20 говорит, что это должно быть около 30% дохода.

Распиши свои «хотелки» по категориям:

- Кафе и рестораны – _____ руб.
- Доставка еды – _____ руб. (да, она может быть в хотелках, если это осознанный кайф, а не «жрать от лени»).
- Развлечения (кино, театры, концерты) – _____ руб.
- Спортзал, хобби – _____ руб.
- Одежда и обувь – _____ руб. (не жизненно необходимая, а для удовольствия).
- Косметика, салоны – _____ руб.
- Путешествия (если копишь на отпуск в этом месяце) – _____ руб.
- Алкоголь, вкусняшки – _____ руб.

Важно: это твои деньги. Ты имеешь право тратить их на что угодно. Главное – чтобы сумма не превышала запланированный лимит.

Шаг четвертый. Планируем «будущее».

Вот здесь зарыт главный секрет богатства. Эти деньги ты не тратишь. Ты их отправляешь работать на себя.

Правило 50/30/20 говорит, что это должно быть минимум 20% дохода. Если у тебя кредиты, часть этих денег может идти на досрочное погашение (что тоже инвестиция в будущее, потому что ты уменьшаешь переплату).

Распиши:

- Подушка безопасности (накопление) – _____ руб.
- Досрочное погашение кредитов – _____ руб.
- Инвестиции (вклад, ИИС, облигации) – _____ руб.
- Крупные цели (квартира, машина, обучение) – _____

руб.

· Образование (курсы, книги) – _____ руб.

Шаг пятый. Проверяем баланс.

Сложи всё: нужности + хотелки + будущее. Сумма должна равняться твоему доходу (или быть чуть меньше, если ты решил немного сэкономить).

Если сумма получилась больше дохода – у тебя дефицит. Значит, нужно резать. Либо «хотелки», либо, если совсем жестко, пересматривать «нужности». Может, снять квартиру дешевле? Может, продать машину и пересесть на метро? Это жесткие решения, но иногда они необходимы.

Если сумма меньше дохода – поздравляю, у тебя профицит. Лишние деньги можно отправить в «будущее» или добавить в «хотелки».

Ошибка новичка: планировать идеально

Самая частая ошибка – попытаться распланировать всё до копейки и жить как по нотам. Так не бывает. Жизнь вносит коррективы: то друг позвал в ресторан, то ребенок заболел, то сломалась стиральная машина.

Поэтому первый план – это черновик. Ты просто пробуешь. В конце месяца ты сядешь, согласишь, что пошло не так, и скорректируешь следующий месяц.

Не ругай себя, если где-то перебрал. Просто запиши: «В октябре я запланировал на кафе 5000, а потратил 8000. В ноябре поставлю лимит 6000 и буду внимательнее». Всё.

Теперь рассмотрим всё на реальном примере. Денис зара-

батывал 90 тысяч. Жил один, снимал квартиру. Мечтал накопить на машину. Мы составили его первый план.

Доход: 90 000 руб.

Нужности (он хотел уложиться в 50%, но не получалось, вышло 55%):

- Аренда – 30 000
- Коммуналка + связь – 5 000
- Продукты – 8 000
- Транспорт – 3 000
- Кредит (остался от ноутбука) – 4 000

Итого: 50 000 (55% от дохода)

Хотелки (он выделил 25%):

- Кафе и рестораны – 5 000
- Доставка еды – 4 000 (он решил оставить, но сократить)
- Спортзал – 3 000
- Развлечения – 3 000
- Одежда – 3 000
- Прочее – 2 000

Итого: 20 000 (22% от дохода)

Будущее (20%):

- Подушка безопасности – 10 000
- Накопления на машину – 8 000

Итого: 18 000

Проверяем: 50 000 + 20 000 + 18 000 = 88 000. Ура, даже 2000 рублей осталось! Их Денис решил добавить в «хотелки» на всякий случай.

Денис повесил этот план на холодильник. Первый месяц было трудно. Он пару раз вылезал за лимиты по доставке, но вовремя останавливался, потому что видел, что деньги в конверте заканчиваются. В конце месяца у него осталось 15 тысяч (он немного сэкономил на развлечениях), и он отправил их в накопления на машину.

Впервые в жизни Денис увидел, что его деньги не просто исчезают, а работают на его цель. Это было круче любой зарплаты.

Итог: твое задание на этот шаг

Прямо сейчас, не откладывая:

1. Открой свой дневник или инструмент учета.
2. Запиши ожидаемый доход на следующий месяц.
3. Распиши «нужности» по категориям. Будь реалистом.
4. Распиши «хотелки». Разреши себе тратить.
5. Назначь сумму на «будущее». Это святое, не трогать.
6. Проверь, чтобы сумма сходилась с доходом. Если нет – режь, но без фанатизма.

Это твой первый осознанный план. Он не идеален. Он просто есть. А это уже победа.

В следующем шаге мы научимся планировать крупные покупки заранее, чтобы они не выбивали нас из колеи. Техника «Финансового пикника» ждет. А пока – план. Сделай его сегодня.

Шаг 8: Техника «Финансового пикника» (планирование крупных покупок заранее)

Мы уже составили план на месяц. Расписали «нужности», «хотелки» и «будущее». Вроде бы всё красиво. Но есть одна проблема, которая убивает любой бюджет на корню. Называется она **«внезапная крупная трата»**.

Это происходит всегда неожиданно. Ты идешь по своим делам, и вдруг видишь в витрине идеальный диван. Или друг зовет в путешествие, от которого невозможно отказаться. Или у тебя ломается ноутбук за день до сдачи проекта. Или просто наступает «черная пятница», и кажется, что гретый айфон по скидке – это не купить, а заработать.

И вот твой аккуратный бюджет, где каждая копейка расписана, разлетается вдребезги. Ты либо лезешь в кредитку, либо вынимаешь деньги из подушки безопасности (если она есть), либо просто тратишь и потом месяц живешь впроголодь.

Чтобы этого не происходило, придумана техника «Финансового пикника».

Почему я называю это пикником?

Потому что планирование крупных покупок должно быть не скучной бухгалтерией, а приятным ритуалом. Представь,

что ты собираешься на пикник. Ты не бежишь в магазин в последнюю минуту и не хватаешь первое, что попало под руку. Ты заранее думаешь: куда поехать, что взять с собой, какие продукты купить, во сколько выйти. Ты смакуешь предвкушение.

С крупными покупками должно быть так же. Это не спонтанный порыв, а осознанное событие. Которое приносит радость не только в момент покупки, но и во время подготовки.

Как мы обычно покупаем крупные вещи?

Есть два типичных сценария, и оба ужасны.

Сценарий первый: Импульсивный.

Ты увидел вещь, она тебе понравилась, и через 15 минут она уже твоя. Дальше начинается:

- «А не слишком ли дорого?»
- «А может, надо было другое?»
- «А где я теперь буду брать деньги на еду?»

Чувство вины приходит сразу после оплаты. Радость от покупки длится пару дней, а чувство вины – до конца месяца.

Сценарий второй: Кредитный.

Ты не можешь позволить себе вещь сейчас, но очень хочешь. Идешь в банк или в магазин, оформляешь кредит или рассрочку. Получаешь вещь сразу. А потом полгода или год платишь за нее с процентами. В итоге вещь стоит на 20–50% дороже, и радость от нее давно прошла, а платежи всё идут.

Оба сценария объединяет одно: **отсутствие планирова-**

ния. Ты не дал себе времени подумать, сравнить, накопить.

Техника «Финансового пикника»: пошаговая инструкция

Эта техника превращает хаотичные покупки в осознанные и приятные события. Вот как это работает.

Шаг первый. Заводим «Список желаний».

В твоём «Дневнике финансового здоровья» должна появиться отдельная страница под названием «Мои большие хотелки». Туда ты записываешь всё, что хочешь купить, но что не влезает в обычный месячный бюджет.

Это может быть:

- Новый ноутбук (80 000 руб.)
- Путешествие в Европу (150 000 руб.)
- Диван (40 000 руб.)
- Курсы английского (30 000 руб.)
- Велосипед (25 000 руб.)
- Золотое кольцо (20 000 руб.)

Записывай всё, что приходит в голову. Не ограничивай себя. Просто выгружай желания из головы на бумагу.

Шаг второй. Расставляем приоритеты.

Посмотри на свой список. Что из этого действительно важно? Что сделает тебя счастливее? А что просто навеяно рекламой или завистью к коллеге?

Выбери 2–3 самые желанные цели. Остальные пусть пока полежат. Они никуда не денутся.

Шаг третий. Исследуем рынок (самая приятная

часть).

Вот тут начинается настоящий пикник. Ты начинаешь изучать свою будущую покупку. Не для того, чтобы купить сейчас, а чтобы понять: что это вообще такое, сколько стоит, где лучше брать.

Если это ноутбук:

- Читаешь обзоры на YouTube.
- Сравниваешь модели в разных магазинах.
- Изучаешь отзывы на форумах.
- Строишь, когда бывают скидки.

Если это путешествие:

- Изучаешь направления.
- Читаешь блоги путешественников.
- Строишь цены на билеты и отели в разное время.
- Строишь примерный маршрут.

Этот этап важен не только для экономии. Он продлевает удовольствие. Ты уже сейчас, за несколько месяцев до покупки, начинаешь жить этой мечтой. Мозг получает дофамин от процесса изучения, и желание купить прямо сейчас становится не таким острым.

Шаг четвертый. Считаю точную стоимость и срок.

Когда ты изучил рынок, ты знаешь, сколько примерно стоит твоя мечта. Теперь посчитай, сколько тебе нужно откладывать каждый месяц, чтобы купить ее через определенное время.

Формула простая: **Стоимость цели ÷ Количество ме-**

сяцев = Ежемесячный взнос.

Хочешь новый ноут за 80 тысяч через 8 месяцев? Значит, нужно откладывать по 10 тысяч в месяц.

Посмотри на свой бюджет. Есть ли там свободные 10 тысяч? Если нет, либо увеличивай срок (копить дольше), либо ищи, где сократить расходы (помнишь наших вампиров?).

Шаг пятый. Открываем «целевой счет» или конверт.

Деньги на большую цель должны лежать отдельно. Не на общей карте, где ты каждый день тратишь на кофе и продукты. Иначе они незаметно рассосутся.

Варианты:

- Открыть отдельный накопительный счет в банке (можно с процентом).
- Завести отдельный конверт с наличкой (если ты за наличные).
- Использовать «копилку» в приложении банка (там часто бывают функции «цели»).

Как только деньги поступают на этот счет, мысленно считай, что их уже нет. Они ушли на мечту.

Шаг шестой. Ждем и радуемся предвкушению.

Вот тут самый сложный, но самый важный этап. Ты просто ждешь. Каждый месяц переводишь деньги на целевой счет и знаешь, что мечта становится ближе.

В это время продолжай изучать тему. Подпишись на блоги про путешествия, если копишь на отпуск. Читай новости

про технику, если копишь на гаджет. Предвкушение – это отдельное удовольствие, которое при импульсивной покупке отсутствует полностью.

Шаг седьмой. Покупка!

Когда нужная сумма накоплена, ты идешь и покупаешь. Без кредитов, без чувства вины, без сомнений. Ты уже всё изучил, ты знаешь, что это лучший вариант за эти деньги. Покупка становится праздником, а не источником стресса.

Почему это работает? Психология предвкушения

Тут снова включается наш любимый дофамин. Исследования показывают, что мы получаем больше удовольствия от ожидания покупки, чем от самой покупки.

Когда ты планируешь путешествие, ты счастлив несколько месяцев: выбираешь отель, строишь маршрут, покупаешь чемодан. Сама поездка часто пролетает как один миг. То же самое с техникой: процесс выбора, сравнения, предвкушения часто приятнее, чем распаковка коробки.

Техника «Финансового пикника» использует эту особенность мозга. Ты не отказываешь себе в удовольствии, ты просто растягиваешь его во времени. И получаешь двойную выгоду: и радость от ожидания, и отсутствие финансовой боли.

Пример из жизни (Алина, 29 лет, журналист)

Алина мечтала о новой камере. Она занималась фотографией как хобби, и ее старенькая зеркалка уже совсем не тянула. Стоимость мечты – 90 000 рублей.

В старом сценарии Алина бы либо взяла кредит и потом

год переживала из-за платежей, либо купила бы сразу, потратив все накопления, и осталась бы без подушки безопасности.

Мы применили технику «Финансового пикника».

Шаг 1. Алина записала в дневник: «Новая камера – 90 000 руб. Срок – 1 год».

Шаг 2. Она начала исследовать. Подписалась на фотоблогеров, читала обзоры, ходила в магазины и «примеряла» камеры в руках. Она выяснила, что конкретно ей нужно, и даже поняла, что можно взять прошлогоднюю модель и сэкономить 20 тысяч.

Шаг 3. Посчитала бюджет. $90\,000 \div 12 = 7\,500$ руб. в месяц. В ее бюджете нашлась эта сумма за счет сокращения доставки еды и кофе с собой.

Шаг 4. Открыла накопительный счет в приложении и назвала его «Камера». Каждую зарплату переводила туда 7 500.

Шаг 5. Весь год она читала про фотографию, смотрела уроки, тренировалась на старой камере. Она не страдала от ожидания, она жила своей мечтой.

Через год Алина купила камеру. Она знала о ней всё. Она не сомневалась ни секунды. И самое главное – она не чувствовала вины. Деньги были отложены специально, на другие цели они не повлияли. Радость от покупки была огромной, потому что это была не спонтанная прихоть, а осозанный, выстраданный и заслуженный подарок себе.

Алина сказала фразу, которую я запомнил: «Я не просто

купила камеру. Я купила год предвкушения и уверенность в том, что я могу достигать своих целей».

Что делать, если цель срочная, а денег нет?

Бывают ситуации, когда ждать нельзя. Сломалась стиральная машина. Сгорел ноутбук, с которого ты работаешь. Нужны срочные лекарства. Это не «хотелки», это «нужности» повышенной срочности.

Для таких случаев у тебя должна быть **подушка безопасности** (мы будем создавать её в главе 6). Если подушки нет, а ситуация критическая – приходится лезть в кредит. Но даже в этом случае техника «пикника» работает: ты должен изучить рынок, найти лучшее предложение, не хватать первое попавшееся.

Итог: твое задание на этот шаг

1. Открой «Дневник финансового здоровья» и создай страницу «Список больших желаний».
 2. Запиши туда всё, о чем мечтаешь, но что стоит дорого.
 3. Выбери одну (максимум две) цели на ближайший год.
 4. Начни исследование: читай, смотри, сравнивай. Получай удовольствие от процесса.
 5. Посчитай, сколько нужно откладывать в месяц.
 6. Посмотри, можешь ли ты выделить эти деньги в своем текущем бюджете. Если нет – либо увеличивай срок, либо ищи, где сократить.
 7. Открой отдельный счет или конверт для этой цели.
- И главное: не начинай копить, пока не изучишь ры-**

нок. Иначе может оказаться, что ты копил на одно, а купил другое, или переплатил, или вообще передумал.

В следующем шаге мы разберем еще одну гениальную технику – «Правило 24 часов», которое спасает от спонтанных покупок поменьше, но не менее опасных. А пока – планируй свой пикник. Мечтать полезно, особенно когда мечты становятся планами.

Шаг 9: Внедрите правило «24 часов» перед спонтанной покупкой

Представь ситуацию. Ты заходишь в магазин за хлебом. Или просто листаешь ленту в инстаграме. И вдруг – ОНО. Вещь, о которой ты не знал пять минут назад, но сейчас она кажется смыслом жизни. Красивое платье. Крутой гаджет. Невероятная сковородка с антипригарным покрытием. Скидка 50% только сегодня!

Рука тянется к карте. Мозг кричит: «Бери! Это же подарок судьбы! Потом будет поздно!». Через 15 минут вещь твоя. А через три дня ты понимаешь, что платье некуда носить, гаджет лежит без дела, а сковородка оказалась не лучше старой. И главное – денег на карте стало ощутимо меньше.

Знакомо? Поздравляю, ты попался на крючок спонтанных покупок. И в этом нет ничего постыдного. Так устроен наш мозг.

Почему нас тянет купить сразу?

Опять здравствуй, дофамин. Когда ты видишь красивую вещь со скидкой, мозг получает мощный выброс гормона удовольствия. Ему плевать, нужна тебе эта вещь или нет. Ему важно, что «сейчас» и «выгодно». Дофамин кричит: «Это наш шанс! Хватай, пока не ушло!».

Маркетологи об этом знают. Поэтому они создают искусственную срочность: «Осталось 2 часа», «Только сегодня»,

«Последний размер». Они пытаются отключить твоё рациональное мышление и включить режим «бери, не думая».

Ещё один механизм – **эффект дефицита**. Нам кажется, что если мы не купим сейчас, то больше никогда не увидим эту вещь. Хотя на самом деле, скорее всего, таких вещей полно, и завтра они никуда не денутся.

Что такое правило 24 часов?

Это очень простое правило, которое спасает от дофаминовой ловушки.

Суть: Когда ты видишь вещь, которую хочешь купить, но которая не входила в твои планы, ты не покупаешь её сразу. Ты берешь паузу на 24 часа.

Именно 24, а не 24 минуты. За сутки дофаминовый туман рассеивается, и ты можешь принять рациональное решение.

Как это работает на практике?

Шаг первый. Заметил вещь – стоп.

Ты увидел то самое платье, дрон, дрель, набор кастрюль. Первая мысль: «Хочу!». Вторая мысль (теперь, после прочтения этой книги): «Стоп. Это правило 24 часов».

Шаг второй. Делаем паузу.

Ты не кладешь вещь в корзину. Ты не нажимаешь «Купить в один клик». Ты просто выдыхаешь и говоришь себе: «Я подумаю до завтра».

Если покупка в интернете – закрой вкладку. Если в магазине – выйди из него, пройдишь, выпей воды.

Шаг третий. Ждем 24 часа.

За это время ничего страшного не случится. Вещь не исчезнет с лица земли. Скидка, скорее всего, повторится (они всегда повторяются). А если это последний экземпляр – ну и ладно, значит, не судьба.

Шаг четвертый. Принимаем решение.

Через сутки задай себе честные вопросы:

- Мне это действительно нужно? Или просто хочется?
- Впишется ли это в мой бюджет? Есть ли у меня свободные деньги на эту категорию?
- Где это будет лежать через месяц? Я буду этим пользоваться?
- Если бы этой вещи не было на витрине, я бы пошел её искать?

Чаще всего через 24 часа желание или проходит совсем, или становится слабее. А если оно осталось, значит, это не спонтанная прихоть, а осознанная потребность.

Для мелких покупок – правило 1 часа

Для мелочей (книги, косметика, безделушки до 1000–2000 рублей) можно использовать облегченную версию – правило 1 часа. Положи вещь в корзину, займись другими делами, а через час вернись и пересмотри. Часто за час энтузиазм угасает.

Почему это лучше запретов?

Запреты вызывают сопротивление. Когда мы говорим себе «нельзя», мозг начинает хотеть еще сильнее. А правило 24 часов – это не запрет. Это просто отсрочка. Ты не отка-

зываете себе навсегда, ты просто откладываешь решение. Мозг успокаивается: «Ну, подождем до завтра, не страшно». А завтра, как показывает практика, уже и не хочется.

Реальный пример (Евгений, 34 года, юрист)

Евгений был королем спонтанных покупок. Он мог зайти в магазин электроники «просто посмотреть» и выйти с новым монитором, хотя старый работал отлично. Мог заказать на маркетплейсе три разных чехла для телефона, чтобы выбрать, а потом забыть вернуть два.

Мы внедрили правило 24 часов жестко. Евгений дал себе слово: ни одной незапланированной покупки дороже 1000 рублей без суточной паузы.

Первая неделя была ломкой. Он три раза чуть не сорвался: хотел купить новые наушники («старые же есть, но эти такие красивые!»), заказать дорогую эспрессо-машину («я же люблю кофе!») и взять абонемент в спортзал, в который он точно не пойдет.

Каждый раз он говорил себе: «Подожди до завтра». А на следующий день оказывалось, что наушники не нужны, кофе можно варить в старой турке, а в спортзал он и так не пойдет.

За месяц Евгений сэкономил около 25 тысяч рублей на том, что просто не купил. Эти деньги он отправил в копилку на путешествие, о котором давно мечтал.

Исключения из правил

Конечно, правило 24 часов не работает в экстренных ситуациях. Если сломалась стиральная машина и нужно сроч-

но покупать новую – это не спонтанная покупка, а необходимость. Если закончились лекарства – тоже не ждем сутки.

Но для всего остального, что маскируется под «жизненно важное», а на самом деле является просто «хочется», пауза в 24 часа – лучшее решение.

Итог: твое задание на этот шаг

1. Прими решение: с сегодняшнего дня на все незапланированные покупки (кроме еды и экстренных нужд) ты берешь паузу 24 часа.

2. Если покупка мелкая (до 1000–2000 рублей) – можешь сократить паузу до 1 часа.

3. Заведи в «Дневнике финансового здоровья» страницу «Отложенные покупки». Записывай туда всё, что хотел купить спонтанно, но отложил. Через месяц посмотри на этот список и ужаснись, сколько денег ты сэкономил.

4. Если через 24 часа желание не прошло и покупка вписывается в бюджет – покупай. Осознанно, без чувства вины.

Это правило войдет в привычку через 2–3 недели. А дальше будет работать на автомате. И тогда спонтанные покупки перестанут быть проблемой. Они просто исчезнут из твоей жизни. А деньги останутся.

Итог недели: ваш первый осознанный бюджет

Знаешь это чувство, когда после генеральной уборки в квартире наконец-то становится легко дышать? Когда разобраны все шкафы, вытерта пыль, вещи лежат по полочкам, и ты точно знаешь, где что лежит? Примерно то же самое происходит сейчас с твоими финансами.

Ты проделал колоссальную работу. Мы прошли через теорию правила 50/30/20, выбрали инструмент (конверты, приложение или таблицу), научились составлять план на месяц, освоили технику «Финансового пикника» для крупных целей и внедрили спасительное правило 24 часов. Если ты сделал хотя бы половину из этого, ты уже не просто плывешь по течению — ты взял штурвал в свои руки.

Но сейчас, скорее всего, в твоей голове все еще царит легкий хаос. Цифры из разных шагов перемешались, лимиты маячат где-то на периферии сознания, а цели пока существуют как красивые картинки в воображении. Чтобы хаос превратился в систему, нам нужен финальный аккорд. Документ, который объединит всё.

Я называю это **«Первый осознанный бюджет»**. Это не просто список трат. Это твоя личная финансовая конституция. Основной закон, по которому ты будешь жить ближайший месяц. И сегодня мы его напишем.

Почему это нельзя держать в голове

Тут снова придется вспомнить нашего старого знакомого – внутреннего Кроманьончика. Его любимая фраза: «Да я и так всё помню, зачем записывать?». Не верь ему. Не помнишь. Через три дня цифры начнут путаться, лимиты – забываться, а спонтанные желания – пробивать брешки в обороне.

Мозг устроен так, что он создает иллюзию понимания. Нам кажется, что мы контролируем ситуацию, пока цифры живут в голове. Но как только мы выносим их на бумагу, часто оказывается, что реальность совсем не такая, как мы себе представляли. Запись – это способ сказать мозгу: «Дорогой, ты, конечно, молодец, но давай-ка проверим факты».

Поэтому мы идем в «Дневник финансового здоровья», открываем чистый разворот и начинаем творить.

Собираем бюджет по кусочкам

Представь, что ты собираешь конструктор. У нас есть несколько крупных блоков, и каждый нужно положить на свое место.

Первый блок – это твои доходы. Здесь всё просто, но требует честности. Запиши все деньги, которые точно придут в следующем месяце. Зарплата – да. Постоянная подработка – да. Проценты по вкладам – тоже да. А вот премию, которую обещали, но не факт, лучше не учитывать. Или учитывай отдельно, как бонус, который если придет – сразу уедет в копилку. Лучше потом обрадоваться лишним

деньгам, чем расстроиться из-за того, что планы рухнули.

Второй блок – это твои «нужности». Сюда попадает всё, без чего ты не выживешь. Аренда квартиры или ипотека – это база, с нее начинается безопасность. Коммуналка и связь – чтобы не сидеть в темноте и без интернета. Продукты – не рестораны, а именно еда, которую ты готовишь дома. Транспорт – минимально необходимый, чтобы добраться до работы. Лекарства, если они нужны регулярно. И обязательные платежи по кредитам – тот самый минимум, который нельзя пропустить, чтобы не испортить кредитную историю.

Когда ты выпишешь всё это и сложишь, может оказаться, что «нужности» съедают больше половины твоего дохода. Если это так, не паникуй, но прими к сведению. Значит, твоя первая задача – либо увеличивать доход, либо искать способы сократить эту статью. Может, слишком дорогой тариф связи? Может, можно пересмотреть список продуктов и убрать оттуда дорогие деликатесы, переведя их в «хотелки»?

Третий блок – самый приятный. Это твои «хотелки». Сюда мы отправляем деньги на жизнь. На радость. На то, ради чего мы вообще работаем. Кафе и рестораны, доставка еды (да, она может быть здесь, если это осознанный кайф, а не способ забить голод от лени), спортзал, кино, книги, косметика, одежда «для души», встречи с друзьями.

Очень важно: когда ты записываешь «хотелки», ты даешь себе разрешение тратить. Без чувства вины. Потому что эти деньги заранее выделены именно для этого. Если ты будешь

тратить на радость из какого-то другого кармана, ты неизбежно будешь себя корить. А так – всё честно. Это моя норма на кафе в этом месяце. Как только она закончилась – значит, до следующего месяца никаких ресторанов.

Четвертый блок – это твое будущее. Здесь живут деньги, которые работают на тебя завтрашнего. Их нельзя трогать на текущие нужды. Это святое. Сюда входит создание подушки безопасности (мы подробно разберем это в главе 6), досрочное погашение кредитов (потому что каждый досрочный рубль уменьшает переплату), инвестиции, накопления на крупные цели.

Когда ты откладываешь деньги в «будущее», ты как бы платишь самому себе. Ты становишься для себя самым главным кредитором, которому нужно отдавать долг в первую очередь.

Пятый блок – это проверка баланса. Ты складываешь нужности, хотелки и будущее и сравниваешь с доходом. В идеальном мире они равны. В реальном мире часто оказывается, что расходы больше доходов. Это значит, что ты планируешь жить не по средствам. Нужно резать. Либо урезать хотелки (грустно, но иногда необходимо), либо пересматривать нужности (может, можно снять квартиру дешевле или рефинансировать кредит). Если расходы меньше доходов – поздравляю, у тебя профицит. Лишние деньги можно отправить в «будущее» или добавить в «хотелки» на следующий месяц.

Куда записывать крупные мечты

Отдельно в твоём дневнике должна жить страница под названием «Мои большие цели» или «Финансовый пикник». Сюда ты выписываешь всё, на что копишь больше месяца. Новая камера, путешествие, ремонт, обучение.

У каждой цели должна быть цена. Не абстрактная, а конкретная, которую ты выяснил, изучая рынок. Должно быть понимание, сколько уже накоплено и сколько осталось. И примерный срок, когда ты хочешь эту цель достичь.

Когда цели записаны и посчитаны, они перестают быть мечтами и становятся планами. А планы, как известно, имеют свойство сбываться.

Куда записывать спонтанные желания

Помнишь правило 24 часов? Заведи для него отдельную страницу. Называй ее, например, «Отложенные покупки». Каждый раз, когда ты хочешь купить что-то незапланированное, ты записываешь это туда с ценой. И даешь себе сутки на размышление.

Через месяц открой эту страницу и посмотри. Ты удивишься, сколько ерунды ты хотел купить под влиянием момента. И сколько денег сэкономил, просто выждав паузу.

Почему этот бюджет – только первый

Сейчас самое важное. То, что ты составишь сегодня, – не истина в последней инстанции. Это черновик. Эксперимент. Ты просто пробуешь, как это работает в твоей жизни.

В конце месяца ты сядешь и посмотришь: где перебрал,

где недобрал, какие категории оказались нереалистичными. Может, ты выделил на кафе 3000, а реально нужно 5000. Или наоборот, заложил 5000 на продукты, а тратишь только 4000. Это не провал. Это данные. На основе этих данных ты составишь бюджет на следующий месяц – более точный, более удобный, более твой.

Бюджет – это живой организм. Он меняется вместе с тобой, вместе с твоим доходом, твоими целями, твоей жизнью.

Вспомним Елену, HR-директора, у которой главными вампирами были доставка и кафе? Когда мы дошли до составления первого бюджета, она подошла к этому с перфекционизмом. Она расписала всё до мелочей: 500 рублей на мороженое, 1000 на книгу, 2000 на косметику. Ей казалось, что теперь-то она точно всё контролирует.

Первая неделя прошла идеально. Вторая – тоже. А на третьей случился день рождения близкой подруги. Ресторан, подарок, такси туда-обратно. Елена вылезла за лимит «хотелок» на 4000 рублей.

Она позвонила мне в состоянии легкой паники: «Всё пропало, я сорвалась, бюджет разрушен, я ничтожество». Пришлось объяснять ей то, что сейчас объясняю тебе: бюджет – это не тюрьма и не экзамен. Это просто инструмент. Ты не сдаешь ЕГЭ, где каждая ошибка снижает балл. Ты просто учишься управлять своей жизнью.

Да, она потратила лишние 4000. Но в остальном план был выполнен. И что мы сделали? Мы просто записали этот опыт

и в следующем месяце заложили в бюджет «хотелок» на 1000 рублей больше, предусмотрев, что такие сюрпризы случаются. И добавили отдельную маленькую категорию «Подарки».

Елена выдохнула. Через полгода она сказала мне фразу, которую я часто вспоминаю: «Я перестала бояться заглядывать в кошелек. Я просто знаю, сколько у меня есть и куда это пойдет. Это чувство лучше, чем любая спонтанная покупка».

Что делать прямо сейчас

Не откладывай этот момент. Прямо сейчас открой свой дневник и создай итоговый документ. Не надо стремиться к идеалу, не надо вылизывать цифры до копейки. Просто запиши то, что получилось.

У тебя должно получиться примерно такое содержание:

- Твои доходы на следующий месяц.
- Твои обязательные траты – всё, без чего не прожить.
- Твои деньги на радость – сколько и на что именно ты разрешаешь себе тратить.
- Твои инвестиции в будущее – сколько уйдет в подушку, на кредиты, на цели.
- Проверка: сошлись ли доходы с расходами? Если нет – где будешь резать?
- Твои большие цели: что копишь, сколько нужно, сколько уже есть.
- Твои отложенные желания: страница для правила 24 часов.

И самое главное: после того как запишешь, похвали себя. Скажи вслух или про себя: «Я молодец. Я составил свой первый осознанный бюджет. Я управляю своей жизнью».

Что дальше?

Третья глава позади. У тебя в руках карта, компас и запас провизии. Ты знаешь, откуда стартуешь, куда идешь и сколько у тебя ресурсов. Дальше будет проще, потому что система начинает работать на тебя.

Следующая глава – «Долговая яма. Стратегия освобождения». Если у тебя есть кредиты (кроме ипотеки), тебе обязательно нужно ее прочитать. Если кредитов нет – все равно прочитай, чтобы знать врага в лицо и не вляпаться в будущем.

А пока – закрой дневник, выдохни и почувствуй это странное, непривычное чувство спокойствия. Оно называется «финансовый контроль». Оно того стоило.

Глава 4: Долговая яма. Стратегия освобождения

Хорошие и плохие долги (ипотека vs кредит на айфон)

Если ты сейчас напрягся при слове «долги», то можешь расслабиться. Я не собираюсь тебя стыдить. В этой стране вообще странное отношение к кредитам. С одной стороны, нас пугают «не бери в долг – попадешь в рабство». С другой – реклама кричит: «Кредит под 0%! Купи сейчас – плати потом!». В итоге голова кругом, и непонятно, кредит – это зло или благо.

Давай раз и навсегда разделим долги на две категории. Это не моральная оценка («ты плохой, если взял кредит на телефон»). Это финансовый анализ. Как врач: этот зуб можно лечить, а этот надо удалять.

Итак, знакомься: **хорошие долги и плохие долги.**

Что такое хороший долг?

Звучит как оксюморон, правда? Долг – и вдруг хороший. Тем не менее такие существуют. Хороший долг – это кредит, который в долгосрочной перспективе делает тебя богаче или хотя бы не беднее.

У хорошего долга есть три признака:

Признак первый. Он берется на актив, который растет в цене или приносит доход.

Классический пример – ипотека. Ты берешь деньги на квартиру. Квартира со временем, скорее всего, подорожает (особенно в крупных городах). Плюс ты перестаешь платить аренду и платишь за свое. Да, ты переплачиваешь банку проценты, но у тебя появляется актив, который остается с тобой.

Еще пример – кредит на бизнес. Если ты берешь деньги, чтобы открыть дело, и твой бизнес приносит доход, превышающий процент по кредиту, – это хороший долг. Ты используешь чужие деньги, чтобы заработать свои.

Или кредит на образование. Если ты берешь деньги на курсы, которые гарантированно повысят твой доход, – это инвестиция в себя. Тоже хороший долг (хотя в России с этим сложно, потому что образование часто не окупается так быстро, как хотелось бы).

Признак второй. Процент по кредиту ниже инфляции или доходности, которую ты можешь получить.

Это уже высший пилотаж. Если ты можешь взять кредит под 6%, а положить эти деньги на вклад под 8% (такое редко, но бывает в разные времена) или инвестировать в облигации под 12%, ты зарабатываешь на разнице. Но это для продвинутых.

Признак третий. Это не убивает твой бюджет.

Даже хороший долг должен быть посильным. Если ипоте-

ка съедает 70% твоего дохода и ты живешь от зарплаты до зарплаты, это уже не хороший долг, а кабала. Хороший долг – это когда ты спокойно платишь и еще остается на жизнь.

Что такое плохой долг?

А вот здесь начинается зона боли. Плохой долг – это кредит, который делает тебя беднее с каждым днем. Он берется на вещи, которые:

- Теряют в цене сразу после покупки.
- Не приносят дохода.
- Съедают твой бюджет высокими процентами.

Король плохих долгов – потребительский кредит на технику, телефон, шубу, диван.

Почему? Ты берешь телефон за 100 тысяч. Через год он стоит 50 тысяч (если повезет). Через два – 20 тысяч. А ты все еще платишь проценты. В итоге ты отдаешь банку 140 тысяч за вещь, которая уже стоит 20. Это финансовая катастрофа.

Кредитная карта без льготного периода или с просрочкой.

Кредитки – это вообще отдельный вид оружия массового поражения. Если ты пользуешься льготным периодом (беспроцентным) и гасишь долг вовремя – ок, это удобно. Но если ты хоть раз просрочил или платишь только минимальный платеж, проценты начинают капать так, что мама не горюй. 20–30% годовых – это смертельно для бюджета.

Микрозаймы («до зарплаты»).

Это уже не плохой долг, это долг-убийца. 365% годовых и

выше – это гарантированная долговая яма. Если ты берешь микрозайм, значит, ситуация критическая, но выход из нее через микрозайм – как тушить пожар бензином.

Долги за развлечения, рестораны, отпуск.

Взять в долг, чтобы поехать в отпуск, – это все равно что взять кредит на торт в день рождения и платить за него год. Воспоминания останутся, но деньги уйдут, и проценты никуда не денутся.

Почему мы берем плохие долги?

Тут опять включается наш внутренний Кроманьоныч и маркетологи.

Эффект «живи сейчас». Мозг не умеет думать о будущем. Он хочет телефон сейчас, а что будет через год – ему плевать. Дофамин от новой вещи затмевает разум.

Социальное давление. У всех есть – и мне надо. Коллега купил новый айфон, сосед – машину в кредит, подруга – шубу. Нам кажется, что если мы не впишемся, мы будем лузерами.

Иллюзия дешевизны. «Всего 3000 рублей в месяц!» – кричит реклама. А ты не смотришь, что это на 3 года. Итоговая переплата тебя не волнует, потому что мозг оперирует малыми числами.

Ипотека – хороший долг? Разбираем на примере

Давай честно. Ипотека – это хороший долг с оговорками.

С одной стороны, ты получаешь квартиру. Квартира в России исторически дорожает (хотя не всегда, бывают кри-

зисы). Ты не платишь аренду, а платишь за свое. В конце концов, квартира станет твоей.

С другой стороны, ипотека – это кабала на 15–20 лет. Если ты потеряешь работу, квартиру могут забрать. Если проценты высокие, переплата может быть чудовищной.

Поэтому ипотека – хороший долг, если:

- У тебя стабильный доход.
- Платеж не превышает 30–40% твоего бюджета.
- У тебя есть подушка безопасности на случай форс-мажора.
- Ты берешь в адекватное время (не на пике пузыря).

Для примера возьмем двух людей с одинаковым доходом 100 тысяч рублей.

Михаил взял ипотеку. Платит 30 тысяч в месяц. У него есть своя квартира, он делает в ней ремонт, чувствует себя хозяином жизни. Да, он будет должен банку 15 лет. Но он знает, что это его, и каждый платеж приближает его к полной собственности. Через 15 лет у него будет актив.

Ольга взяла потребительский кредит на машину (1 млн рублей на 5 лет под 15%) и еще кредит на айфон и шубу. В месяц она платит 35 тысяч за машину, плюс 10 тысяч за прочее. Машина за 5 лет подешевеет в два раза. Шуба через 5 лет износится. А проценты она уже отдала. Через 5 лет у Ольги ничего не останется, кроме старой машины и воспоминаний о красивой жизни.

Кто из них через 10 лет будет в лучшем финансовом по-

ложении? Очевидно, Михаил.

Итог: как отличить хороший долг от плохого

Задай себе три вопроса перед тем, как брать кредит:

1. **Что я получу в итоге?** Актив, который будет расти в цене или приносить доход? Или вещь, которая потеряет половину стоимости за год?

2. **Сколько я переплачу?** Посчитай итоговую сумму с процентами. Ты готов отдать 140 тысяч за телефон, который стоит 100?

3. **Смогу ли я платить, если потеряю доход?** Есть ли у тебя подушка безопасности на 3–6 месяцев? Если нет, любой кредит становится рискованным.

Твое задание на эту теорию

Прямо сейчас открой «Дневник финансового здоровья» и выпиши все свои текущие долги. Не паникуй, просто выпиши. А рядом с каждым напиши:

· Хороший долг (ипотека, бизнес-кредит) или плохой (потребительские, кредитки, микрозаймы)?

Если плохих долгов много – не казни себя. Просто прими как факт. В следующих шагах мы будем разрабатывать стратегию, как от них избавиться. А пока просто раздели. Знание – сила.

В следующей подглаве мы поговорим о психологии должника. О том, почему люди, расплатившись с одним кредитом, тут же берут новый. Это важно понять, чтобы не наступать на те же грабли.

Психология должника или как не набирать новые кредиты

Мы уже разобрались, что долги бывают разными. Ипотека – это почти как брак: серьезно, надолго и с надеждой на лучшее. А вот потребительские кредиты, микрозаймы, кредитные карты с вечными минимальными платежами – это уже похоже на токсичные отношения, из которых вроде хочешь выйти, но почему-то снова возвращаешься.

Знакомая ситуация? Человек только что закрыл кредит за телефон, выдохнул, и через месяц – новый кредит, теперь на диван. Или еще круче: берет новый кредит, чтобы закрыть старый. Это называется «кредитная карусель», и крутится она до тех пор, пока не наступает финансовый коллапс.

Почему так происходит? Ведь человек вроде не дурак, помнит, как тяжело было платить. Но мозг устроен хитрее, чем нам кажется. Давай заглянем в голову должника и посмотрим, какие там живут тараканы. Спойлер: тараканы эти не твоя вина, их туда запустили эволюция, маркетологи и бабушкины установки.

Таракан первый. Дофаминовая ловушка «здесь и сейчас»

Помнишь нашего старого знакомого – Кроманьоныча? Он по-прежнему жив и здоров, сидит в глубине твоего мозга и требует удовольствий немедленно. Для него понятия «через

год» не существует. Есть только «сейчас» и «не сейчас».

Когда ты берешь кредит, ты получаешь желаемое мгновенно. Новый айфон, крутую машину, шубу, путешествие. Мозг заливается дофамином: «Ура, мы сделали это! Мы добились мамонта!». А то, что потом придется платить годы, для Кроманьоныча – пустой звук. Он не доживет до этих лет (эволюционно так и было – средняя продолжительность жизни была небольшой).

Поэтому первая ловушка – иллюзия бесплатности. Когда тебе говорят «всего 3000 рублей в месяц», мозг слышит «3000 рублей», а не «36 000 в год плюс проценты». Ему кажется, что это мелочь. И он соглашается.

Таракан второй. Кредит как решение всех проблем

Это самый опасный таракан. Когда у человека куча проблем – на работе аврал, в семье скандалы, здоровье шалит, – он ищет быстрый способ почувствовать себя лучше. И тут приходит мысль: «А куплю-ка я что-нибудь. Новый телефон поднимет настроение. Новая машина докажет всем, что я успешен. Путешествие сбежит от проблем».

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.