

Финансовые комары

Не богатый, а спокойный.

Порядок в
деньгах без
насилия над
собой



Роман Абрамов

Финансовые комары

«Автор»

2026

Абрамов Р.

Финансовые комары / Р. Абрамов — «Автор», 2026

Предупреждение: после этой книги ваш кошелёк перестанет худеть. Вы держите в руках не учебник. Это — оружие. Против мелких трат, которые каждый день высасывают ваши деньги. Вы даже не замечаете их. А они замечают вас. И кусают. Кофе, такси, доставка, «просто посмотреть» в маркетплейсе Звучит знакомо? Эта книга не сделает вас миллионером за ночь. Но она сделает кое-что важнее. Она откроет вам глаза. Вы увидите, куда на самом деле утекают деньги. И вы больше не сможете этого не замечать. Она научит вас:— Находить «дыры» в бюджете, которые вы считали мелочью (а это сотни тысяч в год).— Отличать свои желания от тех, что вам ловко подсунули.— Откладывать легко, без героизма и чувства, будто вы во всём себе отказываете.— Спать спокойно, потому что у вас есть подушка безопасности, а не кредит на шее. Это не скучная лекция. Это разговор, после которого вы уже не будете прежним. Готовы узнать правду о своих деньгах?

© Абрамов Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Почему мы бедные при нормальной зарплате	5
Глава 2. Бюджет без боли. Одна таблица вместо бухгалтерии	8
Глава 3. Охота на финансовых комаров	10
Глава 4. Своё и чужое. Как перестать покупать то, что вам не нужно	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Роман Абрамов

Финансовые комары

Глава 1. Почему мы бедные при нормальной зарплате

Моего соседа зовут Дима. Ему тридцать два, он работает в офисе, получает нормальную зарплату и каждый месяц сталкивается с одной и той же загадкой.

— Слушай, — сказал он мне как-то на лестничной клетке, — вот объясни. Я не пью, не гуляю, кредитов нет. А деньги заканчиваются за десять дней до получки. Я просто не понимаю, куда они уходят.

Я попросил его показать историю операций в телефоне. Мы пролистали последние три дня. Там не было ни штрафов, ни крупных покупок. Кофе утром. Доставка еды, потому что лень готовить. Подписка на музыку, про которую он забыл. Такси до дома, потому что задержался на работе. Ещё одна доставка. И ещё одна. Суммарно — почти две тысячи рублей. За три будних дня.

Если вы сейчас подумали: «Это про меня», — не закрывайте книгу. Она написана как раз для вас. И для Димы. И для всех, кто честно работает, но не понимает, куда деваются деньги.

Я не финансист. У меня нет диплома экономиста. Но я прошёл путь от зарплатной тревоги до спокойного кошелька. И я понял главное: дело не в том, сколько вы зарабатываете. Дело в «финансовых комарах», которые высасывают бюджет незаметно. В этой книге я покажу, как их найти и обезвредить. Без сложных таблиц, без чувства вины и без режима «жёсткой экономии».

Быстрый тест: есть ли у вас «комары»?

Прямо сейчас ответьте «да» или «нет» на пять простых вопросов.

1. Случалось ли вам посреди месяца проверять баланс и думать: «Куда всё делось?»
2. Бывало такое: вы покупали что-то, потому что устали, расстроились или просто хотели себя порадовать, а потом вещь лежала без дела?
3. Приходилось ли вам, глядя на фото в соцсетях, вдруг резко захотеть то, что есть у другого человека, — и купить?
4. Оформляли ли вы когда-нибудь рассрочку или тратили деньги с кредитки не от нужды, а просто «чтобы сейчас»?
5. Знакомо ли вам тихое чувство тревоги при мысли о деньгах?

Если вы ответили «да» хотя бы на три вопроса — эта книга для вас. И пожалуйста, не ругайте себя. Вы не транжира и не безнадёжны. Вы просто человек. И у вашего кошелька есть крошечные «дырки», о которых вы пока не знаете. В следующих главах мы их зашьём.

Четыре всадника пустого кошелька

Прежде чем учиться копить и планировать, давайте разберёмся, кто именно крадёт ваши деньги. Я выделил четыре главные причины. Пока просто познакомимся с ними. Лекарство будет дальше.

Первая причина: Чужая картинка. Мы каждый день видим чужую жизнь: блогеры пьют латте в красивых стаканах, знакомые меняют телефоны, коллеги выкладывают ужины из ресторанов. Мы этого не замечаем, но постепенно начинаем подражать. Покупаем не то, что нужно, а то, что, как нам кажется, положено «нормальному успешному человеку». Это похоже на ремонт в квартире соседа: вам-то он зачем? Но что-то внутри чешется: «А у меня почему нет?» Стоп. Об этом мы поговорим отдельно.

Вторая причина: Эмоциональная покупка. Вы когда-нибудь замечали, как рука сама тянется к телефону и открывает маркетплейс, когда вам скучно, грустно или тревожно? В этот

момент вы покупаете не вещь. Вы покупаете момент радости. Гормон дофамин срабатывает, как кнопка «стало хорошо». Только кнопка отжимается, а деньги уже списаны. И вещь, которую вы заказали, часто оказывается не нужна.

Третья причина: Финансовые комары. Вот они, главные враги. Кофе навынос. Булочка за компанию. Такси, потому что дождь. Доставка готовой еды, потому что лень стоять у плиты. Забытая подписка на онлайн-кинотеатр. Каждый укус — крошечный и почти не заметен. Но когда комаров собирается стая за месяц, они высасывают сумму, сопоставимую с билетом на море или хорошим вкладом в подушку безопасности. И при этом вы не чувствуете, что «жили на широкую ногу». Просто незаметно утекло. В главе 3 мы посчитаем вашу личную стаю.

Четвёртая причина: Награда за выживание. Мы живём в режиме постоянной усталости. Начальник накричал, коллега подвёл, пробки, дедлайны. И внутри рождается голос: «Ты заслужил. Порадуй себя хоть чем-нибудь». И мы покупаем «трофей». Это может быть дорогая безделушка, гаджет или просто большой чек в баре. Проблема в том, что страдания заканчиваются, а трофей часто остаётся лежать на полке — и иногда ещё и в рассрочку.

Хорошая новость: со всеми четырьмя причинами можно справиться без героических усилий. Без клятв «начать новую жизнь с понедельника». Без ненависти к себе.

Нам понадобятся: одна простая таблица, 7–10 минут в неделю и немного честности перед собой. Всё это будет в следующих главах.

Почему «просто больше зарабатывать» — не ответ

Есть один миф, в который мы все верим: «Вот будет у меня зарплата в два раза больше, и всё наладится». Но давайте честно. Вместе с доходом растут и аппетиты. Человек переезжает в квартиру поприличнее, покупает машину подороже. Если при зарплате в 40 тысяч у него утекала треть в никуда, при зарплате в 100 тысяч будет утекать столько же — просто суммы станут крупнее. Деньги не любят хаоса. Сначала порядок — потом рост. Не наоборот.

И именно поэтому я прошу вас не откладывать. Не ждать повышения, наследства или выигрыша в лотерею. Ваш «кошелёк в порядке» начинается прямо сейчас.

Что будет дальше

В следующих главах мы не увидим ни одной биржевой сводки, ни одной формулы и ни одного совета про «инвестируйте в акции». Я обещаю. Только простые инструменты, которые легко встроить в обычную жизнь.

Вот о чём поговорим:

- Глава 2. Заглянем в ваш кошелёк без страха и стыда. Нарисуем первую карту доходов и расходов.

- Глава 3. Посчитаем вашу личную стаю «финансовых комаров» и узнаем, сколько на самом деле стоит ваше «ничего особенного».

- Глава 4. Научимся отличать «я хочу» от «мне навязали». Одна простая техника, которая экономит десятки тысяч.

- Глава 5. Настроим автопилот для накоплений — так, что вы этого даже не заметите.

- Глава 6. Разберёмся, как не ссориться с близкими из-за денег. Бюджет без скандалов.

- Глава 7. Бонусные лайфхаки, которые приносят деньги обратно в кошелёк (кэшбэк, налоговые вычеты, забытые льготы).

Одно действие прямо сейчас

Прежде чем перевернуть страницу, я попрошу вас сделать маленькое задание. Оно займёт ровно две минуты. Возьмите любой листочек или откройте заметки в телефоне. Напишите три последние спонтанные траты, которые придут в голову. А рядом — честную причину. Например: «Такси домой — было лень идти пешком». Или: «Заказал пиццу — был расстроен после разговора с начальником». Без оценок. Без чувства вины. Просто как исследователь.

Этот листочек — ваш ключ к первой настоящей карте бюджета в Главе 2. Не пропускайте его. Иначе чтение останется просто чтением, а нам с вами нужен результат.

Переворачивайте страницу. Самое интересное начинается там.

Глава 2. Бюджет без боли. Одна таблица вместо бухгалтерии

В прошлой главе мы познакомились с «финансовыми комарами» и четырьмя причинами, по которым деньги исчезают. Если вы выполнили задание и записали три спонтанные траты с честными причинами — отлично. Если нет — ничего страшного. Мы начнём прямо сейчас.

Теперь я скажу то, что может показаться странным.

Вы не бедный.

Даже если баланс на карте сейчас выглядит удручающе. Даже если до зарплаты ещё неделя, а в кошельке шаром покати. Бедность — это не цифра дохода. Бедность — это отсутствие контроля над тем, что у тебя есть.

Богатство — тоже не цифра. Это дисциплина и самообладание. Я знаю людей с зарплатой в 45 тысяч, которые имеют подушку безопасности и спят спокойно. И я знаю людей с зарплатой в 200 тысяч, которые живут в кредитах, как белка в колесе.

Поэтому первый миф, который нам нужно убить прямо сейчас: «Больше заработаю — всё наладится». Это не работает. Чуда не произойдёт. Если у вас нет дисциплины при доходе в 50 тысяч, она не появится сама собой при доходе в 100. Вы просто смените дешёвые «комары» на дорогих. Вместо такси за 300 рублей будете брать такси за 600. Вместо доставки пиццы — доставку из ресторана. Аппетиты растут сами по себе, а вот контроль сам по себе не растёт.

История, которую стоит запомнить

Есть один факт, который меня когда-то сильно отрезвил. Исследователи изучили судьбу людей, выигравших в лотерею крупные суммы. Знаете, что выяснилось? Примерно 70 процентов победителей теряли всё в течение нескольких лет. Не часть. Всё. Более того — многие залезали в долги ещё глубже, чем до выигрыша.

Представьте: человек получает миллион долларов. Проходит три года — он должен банкам. Как такое возможно? Очень просто. Деньги пришли, а привычки и отношение к деньгам остались прежние. Если раньше он спускал всё, что попадало в руки, — крупная сумма просто продлила «праздник». Но навыка сохранять и управлять не было. Итог — ноль.

Дисциплина — это не про экономию на спичках. Не про то, чтобы ходить в рваных носках и пить растворимый кофе трёхлетней давности. Дисциплина — это избавление от лишних трат. Не отказ от жизни, а уборка мусора.

Самый сложный навык в деньгах — не заработать. И даже не отложить. Самое сложное — сохранить и приумножить. Отложить можно сгоряча, в порыве мотивации. А не трогать эти деньги месяц, два, год, видеть их каждый день в приложении и не слить на ерунду — вот это искусство. И ему можно научиться.

Одна таблица вместо бухгалтерии

Когда люди слышат слово «бюджет», они представляют скучный Excel на десять вкладок, где нужно записывать каждую жвачку. Глаза стекленеют. Руки опускаются. Я вас понимаю и не буду этого требовать.

Мы сделаем проще.

У нас будет одна таблица. В ней — всего четыре колонки. Она занимает ровно семь минут в неделю. Не в день. В неделю.

Вот её идея. Вы делите все свои траты не на сто категорий, а всего на три группы:

1. Обязательное. То, без чего вы физически не проживёте. Квартплата, кредит (если уже есть), проезд до работы, базовая еда. Не деликатесы — а именно база.

2. Важное. То, что приносит вам радость и пользу. Спортзал, если ходите. Подписка на музыку, если реально слушаете каждый день. Одно хобби. Это не мусор. Это осознанные траты на качество жизни.

3. Остальное. Сюда попадает всё то, что не обязательно и не важно. Это и есть территория «финансовых комаров». Спонтанные доставки, такси вместо прогулки, кофе навынос из привычки, а не из желания.

С такой таблицей вам не нужно записывать каждую жвачку. Вам нужно один раз в неделю сесть, открыть приложение банка и раскидать траты в три колонки. За семь минут.

И знаете, что случится через неделю? Вы впервые увидите правду. Не страшный приговор «ты транжира», а спокойную картину: вот это — обязательно, вот это — честно радует, а вот это — просто мусор. И дальше вы сами, без чужого указующего перста, начнёте его убирать. Не потому что «нельзя». А потому что вы увидели, что это не нужно.

Богатство — это самообладание

Я хочу, чтобы эта мысль закрепилась. Богатство — это не цифра на счёте. Это ежедневное умение сказать себе: «Я это могу купить. Но я не хочу. Потому что у меня другая цель».

Тот самый парень из лотереи не умел этого говорить. И потерял всё. Вы — научитесь.

Самообладание не делает жизнь серой. Оно делает её управляемой. Когда вы точно знаете, на что уходят деньги, и сами решаете, куда им течь, — вы спите по-другому. Увереннее. Без этого тихого фонового страха.

И да, самообладание — это не экономия. Это свобода. Свобода не покупать третьи кроссовки, потому что первые двое ещё не сносились. Свобода проходить мимо акции, потому что «скидка» — это не повод. Свобода иметь деньги на то, что вам по-настоящему важно, потому что вы не слили их на ерунду.

Что вы получите в следующей главе

В Главе 3 мы станем охотниками. Я покажу, как выследить свою личную стаю «финансовых комаров». Вы узнаете:

- сколько на самом деле стоят ваши «ничего особенного» в месяц и в год;
- как отличить комара от осознанной радости;
- и как убрать их почти безболезненно — без чувства, что вы режете по живому.

А пока — маленькое практическое задание. Не пропускайте.

Задание к этой главе

Откройте заметки в телефоне или возьмите тот самый листочек с прошлого раза. Напишите три колонки:

- Обязательное
- Важное
- Остальное

Вспомните последние пять дней. Раскидайте по этим колонкам все траты, которые сможете вспомнить. Если не помните — откройте историю в приложении банка. На это уйдёт от силы десять минут.

Не оценивайте себя. Не ругайте. Просто смотрите как исследователь: «Интересно, в какой колонке живут мои комары?»

И когда увидите это впервые — не удивляйтесь, если захочется что-то изменить. Значит, процесс пошёл.

Переворачивайте страницу. Дальше — охота.

Глава 3. Охота на финансовых комаров

В прошлой главе мы разделили траты на три колонки: обязательное, важное и остальное. Если вы выполнили задание, то уже примерно видите, где у вас «остальное». Если нет — ничего, сейчас мы вместе посчитаем и удивимся.

Я называю это «остальное» финансовыми комарами. Почему комары? Потому что один укус не страшен. Ну подумаешь, такси за 250 рублей. Ну подумаешь, кофе за 180. Ну подумаешь, подписка за 199, про которую вспоминаешь только когда приходит уведомление о списании. Но комары не летают поодиночке. Они собираются в стаю. И когда таких укусов набирается тридцать-сорок за месяц, вы теряете сумму, которой хватило бы на нечто действительно важное.

Давайте посчитаем стаю. Я покажу на примере, а вы подставите свои цифры.

Один обычный день обычного человека

Возьмём для примера парня по имени Олег. Он не транжира. У него нет дорогих привычек, он не играет в казино и не покупает дизайнерские шмотки. Олег просто живёт. Работает, устаёт, хочет немного радости.

Вот его обычный вторник:

- Утро. Проспал на 20 минут, не успел позавтракать. По дороге купил кофе и круассан. 350 рублей.

- День. Обед в офисной столовой вместо домашних контейнеров. 420 рублей.

- Вечер. Устал как собака. Решил не ехать в автобусе, а вызвать такси. 410 рублей.

- Дома. Готовить лень. Заказал роллы. 890 рублей.

- Поздно вечером. Залез в маркетплейс «просто посмотреть». Увидел чехол для телефона с прикольным принтом. 650 рублей.

Это обычный день. Никакого безумия. Олег не купил золотой слиток и не сходил в ресторан со звёздами. Просто небольшой комфорт. Устал ведь.

Теперь считаем за день: $350 + 420 + 410 + 890 + 650 = 2\,720$ рублей.

Умножаем на рабочие дни. В месяце их около 22. Это 59 840 рублей.

Шестьдесят тысяч. За один месяц. На «ничего особенного». Просто комфорт. Просто «я устал». Просто «один разочек».

А теперь давайте умножим на двенадцать месяцев. Готовы? 718 080 рублей в год.

Семьсот тысяч рублей. Это цена подержанной машины. Или двух хороших отпусков. Или первого взноса по ипотеке. Или просто большая сумма в подушке безопасности, с которой спится совсем иначе.

Олег этого не чувствовал. Ему казалось, что он скромно живёт. Ему казалось, что деньги «просто куда-то уходят». И он был прав — они уходили. Только теперь мы знаем, куда именно.

Ваша очередь

Теперь подставьте себя. Не надо считать всё до копейки. Возьмите три категории комаров, которые чаще всего кусают обычного человека:

1. Еда вне дома. Кофе навынос, обеды в кафе, доставка готовой еды, снеки «просто так», автомат с шоколадками в офисе.

2. Транспорт. Такси вместо общественного, «доеду с комфортом, один разочек», внезапное такси в дождь.

3. Импульсивные мелочи. «Просто посмотреть» маркетплейс и купить что-то не нужное. Подписки, о которых вы забыли. Приложения, за которые платите автоматически. Мелочёвка у кассы.

Вот вам простая формула. Прямо сейчас откройте приложение банка за прошлый месяц и примерно посчитайте сумму по этим трём статьям. Только честно. Это ваш личный эксперимент. Никто не увидит, стыдиться некого.

Получившуюся сумму умножьте на 12. Посмотрите на годовую цифру. Это не строка в бюджете. Это стоимость вашего выбора.

Почему это не про жадность

Я знаю, о чём вы сейчас думаете. Примерно так: «Ну вот, сейчас начнётся: откажись от всего, живи на гречке, ходи пешком, радость — под запретом».

Нет. Это не про жадность. И не про экономию в плохом смысле слова.

Фокус вот в чём. Кофе навынос — не проблема, если он один в день и вы правда наслаждаетесь им, а не глотаете на бегу, потому что привыкли. Такси — не проблема, если это ваш сознательный выбор в плохую погоду или с тяжёлыми сумками. Доставка еды — не проблема, если это редкое удовольствие, а не ежедневная лень.

Проблема — это когда комары кусают на автомате. Когда вы не выбираете, а просто действуете по привычке. Когда кофе покупается не потому что хочется, а потому что ноги сами несут к окошку. Когда такси вызывается не потому что реально нужно, а потому что лень ждать автобус три минуты. Когда маркетплейс открывается не потому что вам что-то нужно, а потому что скучно.

Автоматические траты — вот что крадёт деньги. Не осознанное удовольствие. Поэтому задача не в том, чтобы всё отрезать. Задача — вернуть себе контроль над выбором.

Первый практический приём: Правило паузы

Я дам вам один инструмент прямо сейчас. Он простой, как валенок, но работает безотказно. Назовём его «Правило паузы».

Суть. Перед любой спонтанной тратой, которая не относится к обязательной и не была запланирована, вы делаете паузу. Не отказываете. Не запрещаете. Просто ждёте.

Для мелких трат (до 500 рублей) — пауза 15 минут. Отложите товар в корзину и займитесь чем-то другим. Через 15 минут спросите: «Оно мне всё ещё нужно?» Удивитесь, но в половине случаев ответ будет «нет».

Для средних трат (от 500 до 3000) — пауза 24 часа. Переночуйте с этой мыслью. Если наутро всё ещё хочется и бюджет позволяет — ок, покупайте.

Для крупных трат (от 3000) — пауза 72 часа. Три дня. За это время эмоции улягутся, и решение станет рациональным.

Это не про отказ. Это про то, чтобы перестать покупать на эмоциях и начать покупать осознанно. Разница огромна.

Задание к этой главе

У вас будет два дела.

Первое. Откройте банковское приложение и посчитайте сумму по трём категориям: еда вне дома, транспорт, импульсивные мелочи. За прошлый месяц. Потом умножьте на 12. Запишите годовую цифру крупно. Посмотрите на неё минуту. Это не чтобы расстроиться. Это чтобы увидеть правду.

Второе. Начните применять Правило паузы. Прямо сегодня. Хоть на одной покупке. Просто попробуйте. Если через 15 минут не захочется — запишите сэкономленную сумму. Это ваш личный трофей.

В следующей главе мы возьмём комаров за жабры и я покажу конкретные способы, как сократить эти траты без чувства лишений. Вы удивитесь, сколько денег останется в кошельке просто от того, что вы перестали кормить автомат.

Глава 4. Своё и чужое. Как перестать покупать то, что вам не нужно

В прошлой главе мы посчитали свою стаю комаров и ужаснулись. Если честно, я сам ужаснулся, когда впервые это сделал. Семьсот тысяч в год — это не шутка. Это цена отсутствия контроля.

Но теперь вопрос: почему мы вообще это покупаем? Мы же взрослые люди. Не дураки. Почему рука сама тянется к кошельку или телефону, а через минуту мы уже оформляем заказ на вещь, которая нам не нужна?

Ответ: мы редко покупаем свои желания. Чаще мы покупаем чужие.

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.