

СВЕТЛАНА ЛИНН

ГАЙД ПО ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ



КАК УПРАВЛЯТЬ ДЕНЬГАМИ,
ПРИУМНОЖАТЬ КАПИТАЛ
И СОЗДАВАТЬ ФИНАНСОВУЮ
СТАБИЛЬНОСТЬ



ПЛАНИРУЙ



КОНТРОЛИРУЙ



ИНВЕСТИРУЙ



ЗАЩИЩАЙ



ПРИУМНОЖАЙ



ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН

- ☒ ЦЕЛИ
- ☒ ДОХОДЫ
- ☒ РАСХОДЫ
- ☒ ИНВЕСТИЦИИ
- ☒ НАКОПЛЕНИЯ
- ☒ ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА



Светлана Линн

Гайд по финансовой грамотности

«Автор»

2026

Линн С.

Гайд по финансовой грамотности / С. Линн — «Автор», 2026

Этот гайд — пошаговая инструкция по управлению деньгами для взрослых людей. Вы научитесь экономить на еде без диет, вести бюджет раз в неделю, тратить на удовольствия без вины, собрать финансовую подушку и хранить сбережения без риска. Всё строится в систему, которая работает автоматически, чтобы вы перестали думать о деньгах и начали жить. Читайте главу, делайте задание, двигайтесь дальше.

© Линн С., 2026

© Автор, 2026

Светлана Линн

Гайд по финансовой грамотности

ГЛАВА 1. ВЕЛИКИЙ МИФ О ЕДЕ

Начнем с того, о чем принято молчать в умных книгах по финансам. Там обычно пишут, что для богатства нужно перестать пить латте и отказаться от кофе в кофейнях. Это идиотизм. Отказ от маленьких радостей не делает вас богатым, он делает вас несчастным. Жизнь без элементарных удовольствий превращается в существование, где деньги есть, а жить не хочется. Такой подход обречен на провал, потому что любая жесткая диета в питании или бюджете заканчивается срывом.

Но есть одна категория расходов, которую почему-то принято считать неприкосновенной. Это еда. Люди искренне верят, что экономить на питании — значит травить себя дешевыми макаронами и сухими супами, ходить голодными и страдать. На этом основании они тратят на еду в два раза больше необходимого, оправдывая это заботой о своем здоровье. При этом качество их жизни не растет. Оно падает. Потому что дорогое питание в их понимании — это доставка готовой еды с пометкой здоровое питание, перекусы в кофейнях круассанами и сэндвичами, полуфабрикаты из отдела кулинарии и вредные снеки для поднятия настроения после работы. Это иллюзия заботы о себе, которая бьет по кошельку и по здоровью одновременно.

Давайте посчитаем. Без эмоций. Только цифры и логика. Готовый салат в упаковке стоит около четырехсот рублей. Свежая капуста, морковь и ложка масла обойдутся вам в сто двадцать рублей, и этого хватит на три дня. Нарезка колбасы или ветчины стоит триста пятьдесят рублей, а филе курицы, запеченное раз в три дня, обойдется в двести рублей. Завтраки из круассанов по сто пятьдесят рублей за штуку в течение пяти рабочих дней выливаются в семьсот пятьдесят рублей. Обычная овсянка с яблоком стоит в три раза дешевле. Сладкая газировка или сок каждый день обходятся почти в девятьсот рублей в неделю, а вода с лимоном и пачка лимона стоят восемьдесят рублей. Полуфабрикаты на ужин тянут на шестьсот рублей, тогда как крупа с тушеными овощами обходится в двести пятьдесят.

Если сложить все эти разницы, получается экономия около двух тысяч шестисот рублей в неделю. В год это выливается в сто тридцать пять тысяч рублей. Это не мелочь. Это стоимость нового ноутбука, годовая страховка машины или билеты в теплые страны на двоих. И вы получите эти деньги просто перестав покупать иллюзию удобства. Вы не будете бегать в спортзал и сидеть на диете. Вы просто поменяете продукты в корзине. При этом вы будете есть более здоровую и натуральную пищу.

Здесь есть парадокс, который маркетологи скрывают за красивыми этикетками. Вредная еда — это всегда еда с высокой добавленной стоимостью. Вы платите не за продукты, а за упаковку, бренд, доставку и рекламу. Сама мука, сахар и масло стоят копейки. Вы покупаете эмоцию, а не пищу. В полезной еде вы платите за сырье. Килограмм гречки стоит как одна булка с корицей в кофейне, но из этой гречки вы сделаете пять полноценных приемов пищи. Вредная еда обманывает чувство сытости. Вы съели круассан и через час снова голодны. Вы съели порцию овсянки с яблоком и сыты три или четыре часа. Чем реже вы голодны, тем реже тянетесь к очередному перекусу. Меньше перекусов — меньше расходов. Вывод, который трудно принять, но который работает всегда: накачать свой бюджет можно только через желудок. Это самое жирное место для оптимизации, которое большинство людей просто игнорирует.

Почему люди покупают вредное и дорогое? Потому что лениятся. Идти в дальний ряд за крупной лень, круассан лежит на кассе, взял и пошел. Салат в упаковке открыл и съел, решать ничего не надо. Но если вы пришли в эту книгу за управлением, а не за комфортом, придется принять простое правило. Если вам лень приготовить простую еду, значит, вы готовы платить за свою лень. Это дорогое удовольствие. Платить по пятьсот рублей за то, что можно сделать за двадцать минут и за двести, может позволить себе только тот, кому эти деньги не жалко. А если вы читаете эту книгу, значит, деньги вам не лишние.

Предлагаю конкретный алгоритм, который внедряется за один вечер и работает всю неделю. В воскресенье вечером открываете холодильник и смотрите, что там есть. Пишете список из пяти простых блюд на неделю. Это должны быть базовые вещи: каша, мясо или рыба, овощи. Ничего сложного, никаких кулинарных шедевров. В магазине вы обходите отделы с готовой едой по касательной. Ваш маршрут выглядит так: крупы, потом мясо, потом овощи, потом молочка. И все. В сторону пекарни и кулинарии не смотреть. Если вам очень хочется чего-то вредного и вкусного, купите это один раз в неделю. Запланируйте как бонус, как награду за выполненную систему. Но не кладите это в ежедневную потребительскую корзину.

Теперь ответ на главное возражение, которое я слышу от всех новичков. А как же вкус? Я люблю вкусно поесть, я не хочу есть одну гречку и куриную грудку. Я вам и не предлагаю есть одну гречку. Я предлагаю перестать платить за воздух. Возьмите куриное филе, посыпьте специями, запеките в духовке. Это вкусно, сытно и бедно? Нет. Это ресторанная еда за двести пятьдесят рублей на порцию. Возьмите обычный картофель, порежьте дольками, сбрызните маслом, запеките. Это картошка фри, но без канцерогенов и в пять раз дешевле, чем в кафе. Вы можете есть лучше прежнего. Но для этого нужно потратить двадцать минут на готовку, а не две минуты на нагрев в микроволновке. Это выбор. Вы либо тратите свое время, либо тратите свои деньги, которых у вас не было в плане и которые могли бы работать на вас в виде накоплений.

Если вы внедрите хотя бы три замены из моего списка, вы сэкономите не менее десяти тысяч рублей в месяц. Это ваша будущая финансовая подушка, о которой мы будем говорить в четвертой главе. Вы будете сыты. Вы перестанете испытывать чувство голода через час после обеда, потому что у вас в желудке будут сложные углеводы, а не быстрые сахара. Вы перестанете чувствовать вину перед холодильником и собой за то, что опять купили какую-то гадость. Я не пишу книгу по здоровому питанию, и я не знаю, сколько вам нужно белков и жиров. Мне все равно, что именно вы будете есть. Но я точно знаю, что покупать себе дорогую болезнь в виде чипсов, полуфабрикатов и сладкой газировки, маскируя это под заботу о себе, это финансовое самоубийство.

К концу этой главы у вас должно быть четкое понимание, что еда — это не священная корова. Это просто позиция в вашей таблице расходов, самая жирная и самая легкая для оптимизации. И если вы не научитесь управлять ею, вы никогда не научитесь управлять деньгами. Потому что все остальное, кредиты, ипотека, инвестиции, это сложнее. А еда — это простой тренажер. Отработайте этот навык здесь.

А теперь задание. Без него чтение этой книги не имеет смысла, потому что финансовая грамотность начинается не со знаний, а с действий. Возьмите три последних чека из супермаркета. Выпишите оттуда пять позиций, которые попадают под наш красный список. Это полуфабрикаты, снеки, чипсы, готовые салаты, сладкая выпечка, соки, сладкие йогурты.

Посчитайте их сумму за три чека, выведите среднюю за одну покупку. Умножьте это число на количество походов в магазин в месяц. Затем умножьте на двенадцать. Это ваша личная цифра потерь за год. Это та сумма, которую вы сжигаете, не получая ничего взамен, кроме испорченного здоровья и чувства пустоты. Запишите эту цифру на листе бумаги крупно и повесьте на холодильник.

Когда вы увидите, что конкретно в деньгах стоят ваши привычки, ваша рука сама потянется к гречке, а не к круассану. Потому что вы теперь знаете реальную цену своего выбора. Вы не будете ограничивать себя жестко. Вы просто будете знать стоимость своих решений. А это и есть главный навык управления деньгами. Переходите ко второй главе только после того, как выполнили это задание. Иначе все остальное не сработает. Книга построена так, что каждая глава опирается на выполнение предыдущей. Если вы пропустите первый шаг, остальные не встанут на место.

ГЛАВА 2. КУДА УХОДИТ ПЫЛЬ

Представьте, что вы решили навести порядок в своей квартире. Вы открываете шкаф и видите гору вещей. Часть из них вы носите, часть пылится годами, а часть вы даже не помните, когда покупали. Финансы устроены точно так же. Большинство людей живут с ощущением, что денег вечно не хватает, хотя зарплата вроде бы неплохая. Это происходит потому, что они понятия не имеют, куда именно уходят их деньги. Они видят общую цифру на счете, видят, что к концу месяца она стремится к нулю, но детали отсутствуют. Это называется финансовым хаосом.

Первое и самое важное правило управления деньгами звучит просто: что не измерено, тем нельзя управлять. Вы не сможете изменить свои финансовые привычки, если не знаете, из чего они состоят. Именно поэтому любая система начинается с аудита. Но я сразу предупреждаю, это не будет мучительным подсчетом каждой копейки в конце дня. Я предлагаю вам систему, которая не сведет с ума, не заставит вас ненавидеть свою жизнь и не отнимет часы драгоценного времени. Мы будем вести бюджет один раз в неделю. Всего пятнадцать минут в неделю. Этого достаточно.

Почему именно раз в неделю, а не каждый день? Ежедневный учет убивает мотивацию. В начале вы полны энтузиазма, записываете каждую покупку, потом устаете, забываете, а затем бросаете все на третьей неделе. Раз в неделю вы садитесь и спокойно, без суеты, переносите данные из банковского приложения в таблицу. Это просто, быстро и не требует дисциплины каждый день. Вам нужна только дисциплина раз в семь дней.

Теперь давайте разберемся, какие категории расходов вообще существуют. Я предлагаю простую и понятную структуру, без двадцати пунктов и сложной аналитики. Все ваши траты делятся на три большие группы. Первая группа — это постоянные платежи. Сюда входят аренда или ипотека, коммунальные услуги, интернет, связь, страховки, подписки на сервисы. Это то, что вы платите регулярно и не можете легко изменить. Эти цифры стабильны, и вы их знаете. Они не требуют постоянного контроля, просто раз в месяц проверяете, что ничего не изменилось.

Вторая группа — это переменные обязательные расходы. Сюда входят продукты питания, лекарства, бытовая химия, проезд или бензин, одежда, если она вам реально нужна. Это траты, без которых ваша жизнь невозможна, но суммы могут колебаться от месяца к месяцу. И именно

здесь скрыт самый большой потенциал для экономии. Вы не можете перестать есть, но вы можете есть дешевле. Вы не можете перестать ездить на работу, но вы можете выбрать более дешевый маршрут. Эта категория требует самого пристального внимания.

И третья группа — это необязательные траты. Это кафе и рестораны, развлечения, алкоголь, сладости, новая одежда не по необходимости, гаджеты, всякая мелочь из интернет-магазинов, сувениры, все то, что вы покупаете для удовольствия. Это не значит, что на это нельзя тратить. Напротив, без этих трат жизнь становится серой. Но эти траты должны быть контролируемыми и планируемыми. Вы сами решаете, сколько вы готовы потратить на удовольствия, и не выходите за эти рамки.

Но есть еще одна категория, которую я выделяю отдельно, и она будет стоять особняком. Это сбережения. Я предлагаю рассматривать сбережения не как остаток от зарплаты, а как обязательный расход. Вы платите себе. Так же, как вы платите за аренду, вы платите за свое будущее. Сначала сбережение, потом все остальное. Этот подход меняет всю логику. Если вы откладываете то, что осталось, у вас всегда будет оставаться ноль. Если вы сначала откладываете, а потом тратите то, что осталось, у вас появляется накопление. Маленькая разница в порядке действий дает огромную разницу в результате.

Теперь о том, как конкретно выглядит этот еженедельный ритуал. В воскресенье вечером, когда все дела закончены, вы открываете свой ноутбук или планшет. Вы заходите в мобильное приложение банка и скачиваете или просто смотрите историю операций за прошедшую неделю. Вы переносите все траты в вашу таблицу. Моя рекомендация — использовать простой гугл-документ или эксель, где есть столбцы: дата, категория, сумма, комментарий. В столбце категория вы ставите одну из наших трех групп. Постоянные, переменные обязательные или необязательные. И добавляете колонку сбережения для переведенных сумм.

На это уходит не больше пятнадцати минут. Вы не пытаетесь вспомнить, сколько потратили на кофе в среду, потому что банк все запомнил за вас. Вы просто механически распределяете уже готовые цифры по категориям. В конце недели вы смотрите на итоговые суммы. Вас интересует не общая цифра, а пропорция. Сколько процентов ушло на обязательные платежи, сколько на продукты, сколько на кафе и развлечения. Если вы заметили, что на необязательные траты уходит больше тридцати процентов вашего бюджета, у вас есть сигнал. Это не приговор, это просто информация.

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.