

12+

ФИНАНСОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Как уверенно
обращаться
с деньгами



Каменских Светлана

Светлана Каменских

**Финансовая зрелость. Как
уверенно обращаться с деньгами**

«Издательские решения»

Каменских С.

Финансовая зрелость. Как уверенно обращаться с деньгами /
С. Каменских — «Издательские решения»,

«Финансовая зрелость» — книга для тех, у кого «деньги есть — денег нет». Без сложной математики вы соберёте систему: увидите утечки, настроите правила трат, начнёте копить без боли и переживать «плохие месяцы» без паники и долгов. Здесь про спокойствие, запас и привычки, которые остаются с вами навсегда — уже с первого месяца.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. Финансовая зрелость: взрослость — это система, а не зарплата	8
Чек-лист: признаки того, что вы на верном пути	12
Микро-метрика на 7 дней	13
Глава 2. «Деньги есть — денег нет»: где утекает жизнь	14
Правила: как найти утечки	16
Чек-лист: поставьте галочки	19
Микро-метрика на 7 дней	20
Глава 3. Стыд, вина и «я не умею»: как мозг мешает порядку	21
Правила: как убрать стыд из денег	24
Чек-лист: проверьте себя	26
Микро-метрика на 7 дней	27
Глава 4. Диагностика за 60 минут: карта твоих денег	28
Правила диагностики	30
Чек-лист диагностики	33
Микро-метрика на 7 дней	34
Глава 5. Бюджет без надзирателя: система из 3 корзин	35
Система из 3 корзин: как это работает	37
Чек-лист: система 3 корзин настроена	41
Микро-метрика на 7 дней	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Финансовая зрелость. Как уверенно обращаться с деньгами

Светлана Каменских

© Светлана Каменских, 2026

ISBN 978-5-0069-2468-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Вы живёте от зарплаты до зарплаты. Не потому, что мало получаете — многие люди с вашим доходом живут точно так же. Просто нет системы. Нет правил. Нет запаса.

Есть тревога.

В конце месяца вы проверяете баланс карты и не понимаете, куда ушло. Вы помните крупные покупки — но не помните сотни мелких. Доставка, подписки, такси, «порадовать себя», «ну это же мелочь». К 25-му числу денег нет, и вы думаете: «Ну вот опять».

Когда ломается холодильник или стиральная машина — паника. Потому что нет запаса. Приходится брать в долг, просить рассрочку, откладывать ремонт. И каждый такой случай — это новый виток стресса.

Вы пробовали «экономить». Скачивали приложения. Обещали себе «с понедельника». Но через две недели всё возвращалось на круги своя. Потому что дело не в силе воли — дело в системе.

Эта книга — про систему.

Что такое финансовая зрелость

Финансовая зрелость — это не уровень дохода. Это поведение.

Это когда у вас есть запас: 1—6 месяцев расходов на отдельном счёте. Это когда вы знаете свои цифры: сколько приходит, сколько обязательно уходит, сколько утекает, сколько остаётся. Это когда есть правила расходов — и вы им следуете не из-за страха, а потому что они работают.

Это когда «плохой месяц» — не катастрофа, а задача с решением.

Это когда вы не боитесь посмотреть на баланс карты.

Финансово зрелый человек — не тот, кто зарабатывает миллион. Это тот, у кого есть запас, есть правила и нет паники.

Что внутри книги

Книга устроена как путь из четырёх этапов. Каждый этап — это конкретный результат, который вы получите, если пройдёте его до конца.

Этап 1. Осознание и диагностика.

Вы поймёте, куда уходят деньги. Снимете стыд. Получите карту своих финансов за 60 минут. Перестанете жить «на автопилоте».

Этап 2. Стабилизация.

Вы построите запас 1—3 месяца расходов. Создадите систему из трёх корзин (обязательное, жизнь, запас). Настроите автоматизацию. Закроете утечки. Перестанете тратить «случайно».

Этап 3. Защита от срывов.

Вы научитесь проживать плохие месяцы без новых долгов. Закроете старые кредиты по системе. Научитесь контролировать импульсные покупки. Поймёте, почему система ломается — и как её укрепить.

Этап 4. Рост и закрепление.

Вы составите план на 12 месяцев: от безопасности к стабильности и росту. Научитесь тратить на жизнь без отката назад. Создадите финансовые ритуалы: 20 минут в неделю, 2 часа в год. Станете человеком, у которого есть запас — навсегда.

Как читать эту книгу

Читайте по одной главе. Не спешите.

В каждой главе:

История — узнаете себя или кого-то знакомого.

Правила — конкретные, без воды.

Действие на 15—30 минут — что сделать сегодня.

Чек-лист — поставьте галочки.

Микро-метрика на 7 дней — что измерять, чтобы понять, что система работает.

Не читайте книгу залпом. Прочитали главу — сделали действие — поставили галочки — подождали неделю — перешли к следующей. Если торопитесь — используйте мини-версию для аудио в конце каждой главы.

Главное: не пропускайте действия. Знание без действия — это просто успокоительное. Вы прочитаете, почувствуете облегчение, закроете книгу — и ничего не изменится.

Эта книга работает только если вы работаете с ней.

Что от вас требуется

Честность. Готовность записать цифры. Готовность следовать правилам.

Никакой силы воли. Никакого «возьми себя в руки». Только система: правила, автоматизация, ритуалы.

15 минут в день на старте. 20 минут в неделю — когда система встанет.

Готовность признать: «Я не плохо умею в деньги. Меня просто никто не учил строить систему. Сейчас научусь».

Что я вам обещаю

Через 30 дней у вас будет первый запас.

Через 90 дней — система, которая работает без насилия над собой.

Через 6 месяцев — 3 месяца расходов на счёте и отсутствие тревоги.

Через 12 месяцев — вы станете человеком, у которого есть запас. Вы будете знать свои цифры. Вы будете проживать плохие месяцы спокойно. Вы перестанете бояться поломок, болезней, потери дохода.

Вы будете жить, а не выживать.

Для кого эта книга НЕ подойдёт

Если вы ищете «волшебную инвестицию, которая принесёт 50% годовых» — это не ваша книга.

Если вы хотите разбогатеть за месяц — закройте книгу.

Если вы не готовы записывать цифры и следовать правилам — эта книга не поможет.

Для кого эта книга

Для взрослых людей, которые устали жить в режиме «авось».

Для тех, кто зарабатывает нормально, но денег всё равно нет.

Для тех, кто хочет спокойствия, а не понтов.

Для тех, кто готов строить систему — медленно, честно, без самообмана.

Для тех, кто хочет стать человеком, у которого есть запас.

Главное

Финансовая зрелость — это не миллион на счёте.

Это система поведения.

Это когда вы знаете, сколько вам нужно. Это когда у вас есть запас на 3—6 месяцев. Это когда «плохой месяц» — не катастрофа. Это когда вы тратите на жизнь без чувства вины — потому что сначала отложили себе.

Эта книга даст вам систему.

Но строить её придётся вам.

Начнём?

Глава 1. Финансовая зрелость: взрослость — это система, а не зарплата

Когда деньги есть, но их всё равно нет

Вы получаете зарплату. Нормальную. Не миллион, но и не копейки. Хватает на жизнь, на еду, на квартплату, на что-то ещё. Но к концу месяца денег нет.

Вы не понимаете, куда ушло. Вы помните крупные покупки — но не помните сотни мелких. Доставки, такси, подписки, «ну это же мелочь», «порадую себя», «один раз можно». К 25-му числу проверяете баланс — и там пусто.

Когда ломается холодильник или машина — паника. Потому что нет запаса. Приходится брать в долг, просить рассрочку, откладывать ремонт. И каждый такой случай — это новый стресс.

Вы пробовали «экономить». Скачивали приложения. Обещали себе «с понедельника отложу 10%». Но через две недели всё возвращалось на круги своя.

Вы смотрите на людей с таким же доходом, у которых есть запас, и думаете: «У меня что-то не так. Я не умею в деньги».

Нет. С вами всё нормально.

Дело не в том, что вы «не умеете». Дело в том, что у вас нет системы.

История: Катя и Антон

Катя, 32 года, маркетолог в небольшом агентстве. Зарплата 85 тысяч чистыми. Антон, её муж, 34 года, программист на удалёнке, зарабатывает около 120 тысяч. Двое детей, съёмная квартира за 35 тысяч, машина в кредите.

На бумаге — нормальная семья со средним доходом. На деле — жизнь от зарплаты до зарплаты.

Катя помнит точный момент, когда поняла: что-то сломано. Это был вечер пятницы в конце октября 2025 года. Антон позвонил с работы: «Машина встала. Говорят, помпа. Ремонт — тысяч сорок».

Сорок тысяч.

Катя открыла банковское приложение. На карте было 12 тысяч. До зарплаты — неделя. Продукты ещё не купили, за детский сад нужно внести оплату, подписка на музыкалку у старшей — 3500, плюс телефон, интернет, квартплата частично ещё не оплачена.

Она почувствовала, как сжимается желудок.

— Откуда возьмём? — спросила она.

— Ну... попросим у родителей? — неуверенно сказал Антон.

Они уже брали у родителей месяц назад. На лечение младшего, который подхватил бронхит. До сих пор не вернули.

Катя открыла таблицу с доходами. Они с Антоном вместе зарабатывали 205 тысяч. Квартира — 35. Кредит на машину — 18. Детский сад и секции — 15. Продукты — примерно 30. Коммуналка, телефоны, интернет, подписки — ещё 10. Бензин — 8. Итого обязательных расходов — 116 тысяч.

Оставалось почти 90 тысяч. Куда они уходили?

Катя начала листать выписки. Доставки еды — 12 раз за месяц. Такси — 20 поездок. Подписки, про которые они забыли: Яндекс. Плюс, Кинопоиск, Литрес, какой-то сервис медитаций, который Катя включила один раз полгода назад. Одежда детям — «ну надо же», игрушки — «ну праздник же», косметика — «ну я же не каждый день себе что-то покупаю».

«Мелочи».

90 тысяч мелочей.

Антон взял потребительский кредит. Ещё 7 тысяч в месяц на три года.

Вечером Катя сидела на кухне и смотрела в стену. Ей было стыдно. Она чувствовала себя неудачницей. «Мы зарабатываем 200 тысяч. Как так можно — жить от зарплаты до зарплаты? Что со мной не так?»

Антон сел рядом.

— Давай начнём откладывать, — сказал он. — Процентов десять. Ну хотя бы пять.

Катя кивнула.

Через две недели они забыли про это обещание. Потому что не было правил. Не было системы. Была только надежда на силу воли.

Вы не сломаны

Если эта история про вас — знайте: с вами всё нормально.

Дело не в том, что вы «плохо умеете в деньги». Дело не в том, что у вас «нет характера». Дело не в размере зарплаты.

Дело в том, что вас никто не учил строить систему. Вас учили «экономить», «не тратить», «копить». Но не учили правилам, автоматизации, ритуалам.

Это чинится. И это чинится не силой воли, а системой.

Финансовая зрелость — это не уровень дохода. Это система поведения, которая делает из денег инструмент спокойствия, а не источник тревоги.

Почему так происходит

Мы живём в мире, где деньги уходят незаметно.

Двадцать лет назад, чтобы потратить, нужно было достать наличные из кошелька, пойти в магазин, постоять в очереди. Это создавало паузу. Сейчас пауза исчезла. Вы видите рекламу — нажали кнопку — через два часа курьер звонит в дверь. Вы даже не успели подумать: «А мне это правда нужно?»

Подписки списываются автоматически. Доставки — в два клика. Такси вызывается из приложения, которое уже привязано к карте. Вы не видите, как уходят деньги. Вы видите только пустую карту в конце месяца.

Второй момент: у большинства людей нет правил. Нет чёткого ответа на вопрос: «Сколько я могу потратить на „хочу“ в этом месяце?» Нет ответа: «Что я делаю, если случилась поломка?» Нет ответа: «Куда уходят первые деньги с зарплаты?»

Вместо правил — надежда на силу воли. «В этот раз точно не буду тратить на ерунду». Но сила воли заканчивается. Система — нет.

Третий момент: нет ритуалов. Нет еженедельного «посмотреть, где я сейчас». Нет ежемесячного «свериться с планом». Всё на авось.

Результат: деньги есть — денег нет.

Правила финансовой зрелости

Правило 1. Зрелость — это когда есть запас

Зачем: потому что жизнь непредсказуема. Ломаются машины, болеют дети, сокращают на работе, не выплачивают премию. Если нет запаса — каждая непредвиденная ситуация становится катастрофой.

Как это выглядит в жизни: финансово зрелый человек знает, что на отдельном счёте лежит сумма, равная 3—6 месяцам обязательных расходов. Сломался холодильник — есть откуда взять. Заболел ребёнок — не нужно занимать у родителей. Потеряли работу — есть время найти новую без паники.

Пример: у Кати и Антона обязательные расходы — 116 тысяч в месяц. Запас на 3 месяца — это 348 тысяч рублей. Кажется много? Это система, а не подвиг за один месяц. Первый запас — 1 месяц (116 тысяч) — можно собрать за 3—6 месяцев, откладывая 20—40 тысяч.

Правило 2. Зрелость — это знание цифр

Зачем: потому что нельзя управлять тем, что не измеряешь. Если вы не знаете точно, сколько уходит на обязательное, сколько на жизнь, сколько утекает — вы живёте вслепую.

Как это выглядит в жизни: финансово зрелый человек знает четыре цифры:

Сколько приходит (доход).

Сколько уходит на обязательное (квартира, кредиты, коммуналка, детсад, транспорт).

Сколько утекает (подписки, доставки, такси, импульсные покупки).

Сколько остаётся (и куда это уходит).

Пример: Катя за 60 минут разложила свои расходы. Доход — 205 тысяч. Обязательное — 116 тысяч. Утечки (подписки, доставки, такси, «мелочи») — 40 тысяч. Жизнь (продукты, одежда, досуг) — 35 тысяч. Остаток — 14 тысяч. Куда уходят эти 14? Непонятно. Но теперь она это видит.

Правило 3. Зрелость — это автоматизация, а не сила воли

Зачем: потому что сила воли заканчивается. В конце рабочего дня, когда вы устали, вы не будете «держаться в руках». Вы нажмёте кнопку «заказать» или вызовете такси. Система должна работать до того, как включится усталость.

Как это выглядит в жизни: в день зарплаты деньги автоматически распределяются по трём счетам (корзинам):

Обязательное (квартира, кредиты, коммуналка, детсад, транспорт).

Жизнь (продукты, одежда, досуг, «хочу»).

Запас (сначала себе — минимум 10—20% дохода).

Деньги уходят на запас ДО того, как вы начали тратить. Не в конце месяца («если останется»), а в начале. Автоматически.

Пример: Катя настроила автоперевод. В день зарплаты 20 тысяч уходят на накопительный счёт. Она их не видит. Не может случайно потратить. Через 6 месяцев — 120 тысяч. Это уже месяц запаса.

Правило 4. Зрелость — это правила расходов, а не запреты

Зачем: потому что запреты не работают. «Не трать на ерунду» — это не правило, это пожелание. Правило — это чёткая граница: «На „хочу“ я трачу не больше X рублей в месяц. Если хочу больше — жду 24 часа и решаю снова».

Как это выглядит в жизни: финансово зрелый человек знает:

Сколько он может потратить на импульсные покупки (например, 5000 в месяц).

Что он НЕ покупает импульсно (список: техника, одежда дороже 3000, мебель, гаджеты).

Что он делает перед покупкой дороже 2000 рублей (пауза 24 часа, проверка: это нужно или хочется? есть ли аналог дешевле? куплю ли через месяц?).

Пример: Антон увидел рекламу нового смартфона за 65 тысяч. Раньше он бы взял в рассрочку. Теперь у него правило: техника дороже 10 тысяч — пауза 48 часов. Через два дня желание прошло. Он понял: старый телефон работает. Ему просто захотелось новизны.

Правило 5. Зрелость — это план Б на плохие месяцы

Зачем: потому что плохие месяцы неизбежны. Доход упал. Внезапные расходы. Болезнь. Увольнение. Если нет плана Б — включается паника и новые долги.

Как это выглядит в жизни: финансово зрелый человек знает заранее:

Что я урезаю первым (доставки, такси, развлечения, подписки).

Что я НЕ трогаю (продукты, детей, здоровье, базовый транспорт).

Откуда беру деньги (запас, а не новый кредит).

Когда включаю план Б (доход упал на 20%+ или незапланированный расход больше месячного дохода).

Пример: в ноябре 2025 года агентство, где работала Катя, задержало зарплату на две недели. Раньше это была бы катастрофа. Теперь у неё есть план Б: отключила подписки (эко-

номия 2000), отменила доставки (экономия 5000), взяла 20 тысяч из запаса (а не в долг у родителей). Через две недели вернула деньги обратно в запас.

Правило 6. Зрелость — это ритуалы, а не авось

Зачем: потому что система держится не на мотивации, а на ритуалах. Мотивация заканчивается. Ритуал — нет.

Как это выглядит в жизни:

Еженедельный ритуал (20 минут): посмотреть баланс, свериться с планом, проверить, не сорвались ли с правил.

Ежемесячный ритуал (1 час): закрыть месяц, посмотреть факт vs план, скорректировать на следующий месяц.

Ежегодный ритуал (2 часа): ревизия системы, план на 12 месяцев, проверка запаса.

Пример: каждое воскресенье утром, пока дети смотрят мультики, Катя 15 минут смотрит банковское приложение. Проверяет: на месте ли запас? не превысила ли лимит на «хочу»? есть ли незапланированные списания? Это рутина. Она не требует мотивации. Она просто встроена в воскресенье, как чистка зубов.

Правило 7. Зрелость — это честность с собой

Зачем: потому что самообман убивает систему. «Ну это не считается», «ну это же для детей», «ну это же важное» — это способы обмануть себя и слить деньги.

Как это выглядит в жизни: финансово зрелый человек называет вещи своими именами. Доставка еды — это не «ну мы же устали», это трата на удобство. Игрушка ребёнку — это не «ну надо же», это импульсная покупка. Такси вместо метро — это не «ну я же спешил», это выбор комфорта.

Это не значит «не делать». Это значит — видеть и признавать. И укладывать в правила.

Пример: Антон раньше говорил: «Такси — это же не развлечение, это транспорт». Теперь он признаёт: метро — 60 рублей. Такси — 400. Разница 340 рублей — это плата за комфорт. Хочу комфорт — плачу из корзины «жизнь». Не хочу тратить — еду на метро. Без самообмана.

Что делать сегодня (15 минут)

Сейчас вы потратите 15 минут на то, чтобы понять: есть ли у вас признаки финансовой зрелости.

Шаг 1. Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне

Не нужно таблиц и приложений. Просто лист и ручка.

Шаг 2. Ответьте на 5 вопросов честно

Есть ли у меня запас на 1 месяц обязательных расходов? (Да/Нет)

Знаю ли я точно, сколько у меня уходит на обязательное каждый месяц? (Да/Нет)

Есть ли у меня правило, сколько я могу потратить на «хочу» в этом месяце? (Да/Нет)

Откладываю ли я деньги на запас ДО того, как начинаю тратить (в день зарплаты)? (Да/Нет)

Знаю ли я, что делать, если доход упадёт или случится поломка? (Да/Нет)

Шаг 3. Посчитайте, сколько «Да»

0—1 «Да»: система отсутствует. Вы живёте от зарплаты до зарплаты, и это нормально — просто вас не учили строить систему. Сейчас научитесь.

2—3 «Да»: система есть частично, но она не работает на автомате. Есть пробелы. Это чинится.

4—5 «Да»: у вас есть основа финансовой зрелости. Дальше — закрепление и рост.

Шаг 4. Запишите одну фразу

«Финансовая зрелость — это система поведения, а не уровень дохода. Если нет системы — я её построю».

Всё. 15 минут закончились.

Чек-лист: признаки того, что вы на верном пути

Поставьте галочки там, где узнали себя:

- ☐ Я понял (а), что дело не в размере зарплаты, а в системе
- ☐ Я честно ответил (а) на 5 вопросов и записал (а) результат
- ☐ Я не чувствую стыда за то, что не умею «в деньги» — просто не было системы
- ☐ Я понял (а): запас — это не подвиг, а система из маленьких шагов
- ☐ Я понял (а): сила воли не работает — работает автоматизация
- ☐ Я понял (а): правила — это не запреты, а границы, которые дают свободу
- ☐ Я понял (а): плохие месяцы неизбежны, и к ним нужен план Б
- ☐ Я готов (а) потратить 20 минут в неделю на систему, а не жить на авось
- ☐ Я записал (а) фразу: «Финансовая зрелость — это система поведения»
- ☐ Я понял (а): это не про то, чтобы стать скрягой, а про то, чтобы перестать бояться

поломок и плохих месяцев

- ☐ Если хотя бы 7 галочек стоят — вы готовы двигаться дальше.

Микро-метрика на 7 дней

В течение недели отслеживайте два признака:

Признак 1. Сколько раз вы подумали: «Куда уходят деньги?»

Запишите число. Это нормально. Это значит, что вы начали замечать.

Признак 2. Уровень тревоги при мысли о деньгах (шкала 0—10)

0 — полное спокойствие, нет тревоги

5 — средняя тревога (есть напряжение, но не паника)

10 — паника, избегание, стыд

Запишите цифру сегодня. Запишите цифру через 7 дней. Если она снизилась хотя бы на 1 балл — система начала работать.

Как эта глава двигает вас к запасу

Запас — это не подвиг. Это результат системы.

Эта глава дала вам первое понимание: дело не в том, что вы «не умеете в деньги». Дело в том, что нет системы.

Дальше мы шаг за шагом построим эту систему:

В главе 2 вы поймёте, куда утекают деньги.

В главе 4 вы за 60 минут составите карту своих денег.

В главе 5 вы создадите бюджет из трёх корзин.

В главе 9 вы соберёте первый запас — 1 месяц расходов.

Система строится медленно. Но она строится.

Вы уже начали.

Глава 2. «Деньги есть — денег нет»: где утекает жизнь

После этой главы вы увидите, куда уходят ваши деньги — без стыда, с цифрами, за 60 минут.

Узнаёте?

Вы получили зарплату. Смотрите на баланс — сумма приличная. Думаете: «Наконец-то можно выдохнуть».

Проходит неделя. Вы ничего особенного не покупали. Ну, продукты. Такси пару раз. Заказали доставку, потому что не успели приготовить. Купили что-то по мелочи — даже не помните что.

Проходит ещё неделя. Баланс уже не радует. Вы открываете приложение банка, листаете операции и думаете: «Куда всё ушло?»

К 25-му числу денег почти нет. Вы не понимаете, что произошло. Вроде бы ничего лишнего не покупали. Крупных трат не было. Но денег нет.

Вы говорите себе: «Ну вот опять. Надо было контролировать. Надо было не тратить на ерунду».

И обещаете: «В следующем месяце точно буду экономить».

Но следующий месяц выглядит точно так же.

История: Лена и невидимые 40 тысяч

Лена работает менеджером в торговой компании. Зарплата — 85 тысяч чистыми. Муж зарабатывает примерно столько же. Семейный доход — 170 тысяч в месяц. Нормально.

Но к концу месяца денег нет. Всегда.

Лена злится на себя. Она считает себя взрослым человеком. У неё высшее образование, ответственная работа, двое детей. Она умеет планировать проекты на работе, но не может разобраться с собственными деньгами.

«Куда уходит 170 тысяч? — думает она. — Мы же не живём на широкую ногу. Не ездим в рестораны каждую неделю. Не покупаем брендовые вещи. Откуда этот бардак?»

Однажды подруга посоветовала ей просто записать все расходы за месяц. Не ограничивать себя. Не экономить. Просто записать — куда ушло.

Лена скептически отнеслась к этому совету. «Ну что мне даст список? Я и так знаю, что трачу на продукты, коммуналку, детей».

Но попробовала.

Через месяц она открыла таблицу и обомлела.

Продукты и готовая еда — 55 тысяч. Она была уверена, что тратит 35—40. Оказалось, что каждый второй вечер — доставка. Потому что «устала», «нет времени готовить», «дети просят». 600 рублей за ужин — это же мелочь. Но 600 умножить на 15 раз в месяц — это 9 тысяч. Только на доставку ужина.

Подписки — 4 200 рублей. Нетфликс (хотя смотрят редко), фитнес-приложение (которым не пользуется полгода), Яндекс Плюс, облако, детское приложение с мультиками, подписка на музыку. Каждая — «всего 300—500 рублей». Вместе — зарплата за два дня.

Такси — 8 500 рублей. Лена ездит на работу на машине, но вечером часто берёт такси, «чтобы не стоять в пробке», «чтобы быстрее забрать детей». 300 рублей за поездку — это же ничего. Но 25—30 поездок в месяц — это уже ощутимо.

Спонтанные покупки в интернете — 12 тысяч. Вещи для детей («вдруг понадобится»), книга («давно хотела»), косметика («по скидке же»), какая-то штука для кухни («удобная вещь»).

Кофе и перекусы на работе — 6 тысяч. «Ну это же кофе, — думала Лена. — 200 рублей в день — разве это деньги?» $200 \text{ рублей} \times 22 \text{ рабочих дня} = 4\,400$. Плюс булочка. Плюс иногда обед в кафе, «потому что не взяла с собой».

Итого «невидимых» трат — почти 40 тысяч рублей.

Лена сидела и смотрела на таблицу. Она не чувствовала стыда. Она чувствовала облегчение.

Потому что впервые она увидела.

«Я не расточительная, — подумала она. — Я просто не замечала. Каждая трата по отдельности — мелочь. Но вместе — это почти половина моей зарплаты».

Она поняла: дело не в том, что она «плохо умеет в деньги». Дело в том, что она жила на автопилоте. Без правил. Без системы учёта. Без осознания масштаба.

Вы не одна. Это системная ошибка.

Если вы узнали себя в истории Лены — с вами всё нормально.

Вы не расточительная. Вы не безответственная. Вы просто не видели цифр.

Большинство людей живут так же. Они зарабатывают нормально, но не понимают, куда уходят деньги. Потому что никто не учит видеть утечки. Никто не объясняет, как работает «эффект мелочей».

Это не ваш характер. Это системная ошибка.

И она чинится системой.

Деньги исчезают не от крупных покупок. Они утекают через сотни мелких решений, которые вы принимаете на автопилоте.

Почему так происходит: механизм утечек

Ваш мозг не умеет суммировать мелкие траты.

Когда вы тратите 30 тысяч на холодильник — это больно. Вы думаете, взвешиваете, сравниваете цены. Эта покупка заметна.

Когда вы тратите 300 рублей на доставку ужина — это не больно. Это «мелочь». Мозг не включает тревогу. Вы даже не запоминаете эту трату.

Но $300 \text{ рублей} \times 15 \text{ раз в месяц} = 4\,500 \text{ рублей}$. Это уже не мелочь.

Ваш мозг видит каждую покупку отдельно. Он не складывает 200 за кофе +300 за такси +500 за подписку +600 за доставку. Он думает: «Это же всего 200 рублей».

А потом вы смотрите на баланс в конце месяца — и не понимаете, куда ушло 40 тысяч.

Проблема не в том, что вы тратите. Проблема в том, что вы не видите масштаб.

Пока вы не запишете цифры — вы будете жить в иллюзии «я трачу немного».

Правила: как найти утечки

Правило 1. Записывайте всё 30 дней — без ограничений

Зачем: Чтобы увидеть реальность, а не представление о ней.

Не пытайтесь экономить. Не пытайтесь «исправиться». Просто записывайте каждую трату. Всё. Даже 50 рублей на жвачку.

Цель — не контроль. **Цель** — диагностика.

Вы не можете починить то, чего не видите.

Пример: Маша тратила на кофе «рублей 100 в день, ну максимум 150». Когда начала записывать — оказалось 320. Потому что кофе + круассан + иногда второй кофе днём. За месяц — 7 тысяч. Она не осуждала себя. Она просто увидела цифру. И решила: «Буду брать кофе из дома 3 раза в неделю. Сэкономлю 3 тысячи — это 10% от зарплаты».

Правило 2. Разделите расходы на 4 категории

Зачем: Чтобы понять, где утечки, а где — осознанный выбор.

Категории:

Обязательное — квартплата, ипотека, кредиты, детский сад, связь, транспорт до работы.

Жизнь — продукты, одежда, бытовая химия, лекарства, проезд.

Утечки — доставки вместо готовки, такси вместо метро, подписки которыми не пользуетесь, спонтанные покупки «по скидке».

Удовольствия — кино, рестораны, путешествия, хобби (то, что приносит радость и вы выбираете осознанно).

Когда вы разделите траты — увидите: утечки съедают 20—40% дохода. А удовольствий почти нет.

Пример: Дима зарабатывает 120 тысяч. Обязательное — 45 тысяч. Жизнь — 35 тысяч. Утечки (доставки, такси, спонтанные покупки гаджетов) — 28 тысяч. Удовольствия (поход в кино, ужин с женой) — 3 тысячи. Запас — 0. Он понял: «Я трачу в 9 раз больше на то, что не приносит радости, чем на то, что приносит. Это абсурд».

Правило 3. Найдите «подписки-призраки»

Зачем: Потому что вы платите за то, чем не пользуетесь.

Откройте выписку. Найдите все автоплатежи и подписки.

Спросите себя по каждой:

Я пользовался этим в последние 30 дней?

Если отключу — я расстроюсь?

Если ответ «нет» — отключайте.

Пример: Аня нашла 6 подписок. Три из них она не помнила, когда подключала. Облако на 200 ГБ (хотя использует 15). Фитнес-приложение (не открывала полгода). Подписка на журнал, который она читала год назад. Отключила. Освободила 2 100 рублей в месяц — это 25 тысяч в год.

Правило 4. Посчитайте «цену удобства»

Зачем: Чтобы решить, стоит ли удобство этих денег.

Доставка ужина вместо готовки — удобно. Такси вместо метро — удобно. Готовая нарезка овощей вместо целых — удобно.

Вопрос не в том, «плохо ли это». Вопрос: сколько вы за это платите? И готовы ли платить эту цену?

Пример: Лена считала доставку «мелочью». Когда посчитала: $600 \text{ рублей} \times 15 \text{ раз} = 9 \text{ тысяч}$ в месяц. Она поняла: «Я плачу 9 тысяч за удобство не готовить. Это треть продуктового бюджета. Это месяц детского сада. Нет, я не готова платить столько. Буду заказывать 5 раз в месяц, а не 15. Сэкономлю 6 тысяч — это моя подушка».

Правило 5. Увидьте «годовую цену мелочей»

Зачем: Потому что мозг не чувствует масштаб.

Вы тратите 200 рублей в день на кофе. Это кажется мелочью.

$200 \text{ рублей} \times 22 \text{ рабочих дня} = 4\,400 \text{ рублей}$.

$4\,400 \text{ рублей} \times 12 \text{ месяцев} = 52\,800 \text{ рублей}$.

Это не мелочь. Это поездка на юг. Это 2 месяца запаса на коммуналку. Это ремонт, который вы откладываете.

Переведите мелкие траты в годовые — и вы увидите правду.

Пример: Саша покупал энергетик каждое утро. 120 рублей. «Ну это же ерунда». Годовая цена — 31 тысяча. Он решил: «За 31 тысячу я могу купить хороший матрас и выспаться. Вместо того чтобы убивать себя энергетиками».

Правило 6. Задайте вопрос: «Это утечка или выбор?»

Зачем: Чтобы различать бессознательные траты и осознанные.

Утечка — это когда вы тратите на автопилоте. «Ну взяла такси, потому что устала». «Ну заказала, потому что не было времени».

Выбор — это когда вы решаете: «Да, это стоит денег. Но мне это нужно, и я готова заплатить».

Утечки нужно закрывать. Выборы — оставлять.

Пример: Оля каждый вечер заказывала доставку, потому что «лень готовить». Это утечка — она тратила бессознательно и злилась на себя. Она решила: «Буду заказывать 2 раза в неделю — в пятницу и воскресенье. Это мой осознанный выбор. В остальные дни — готовлю. Не из жадности. А потому что хочу, чтобы деньги шли на запас, а не утекали в никуда».

Правило 7. Посмотрите на «социальные утечки»

Зачем: Потому что вы тратите, чтобы «быть как все» — а это дорого.

Коллеги идут в кафе на обед — вы идёте, хотя могли взять еду из дома.

Друзья зовут в бар — вы идёте, хотя устали и хотели домой.

Все покупают новый айфон — вы тоже покупаете, хотя ваш работает нормально.

Это не жадность. Это вопрос: «Я трачу, потому что хочу? Или потому что „так принято“?»

Пример: Миша ходил на обеды с коллегами каждый день. $500 \text{ рублей} \times 22 \text{ дня} = 11 \text{ тысяч}$. Он понял: «Мне не нравятся эти обеды. Я хожу, чтобы не быть белой вороной. Но 11 тысяч — это слишком дорого за „не быть белой вороной“». Буду ходить раз в неделю — по пятницам. Остальное — еда из дома. Сэкономлю 8 тысяч — это мой первый запас».

Действие на 30 минут: найдите свои утечки

Сейчас вы сделаете то, что сделала Лена. Вы увидите свои цифры.

Шаг 1. Откройте приложение банка. Выгрузите выписку за последний месяц (или просто листайте операции).

Шаг 2. Возьмите лист бумаги или откройте таблицу (Google Sheets, Excel, блокнот — что удобно).

Шаг 3. Разделите лист на 4 столбца:

Обязательное

Жизнь

Утечки

Удовольствия

Шаг 4. Переносите каждую трату в свой столбец. Не думайте долго. Интуиция подскажет.

Шаг 5. Сложите каждый столбец.

Шаг 6. Посмотрите на цифры. Не осуждайте себя. Просто посмотрите.

Шаг 7. Найдите 3 самые крупные утечки. Запишите их.

Пример:

Доставка еды — 9 тысяч

Такси — 8,5 тысяч

Спонтанные покупки в интернете — 12 тысяч

Шаг 8. Задайте себе вопрос по каждой: «Если я сокращу это вдвое — что изменится в моей жизни?»

Часто ответ: «Ничего. Я даже не замечу».

Это и есть утечки.

Чек-лист: поставьте галочки

- ☐ Я выгрузила выписку за последний месяц
- ☐ Я разделила траты на 4 категории: обязательное, жизнь, утечки, удовольствия
- ☐ Я сложила каждый столбец и записала итоговые цифры
- ☐ Я нашла 3 самые крупные утечки
- ☐ Я посчитала годовую цену хотя бы одной «мелочи» (кофе, такси, доставка)
- ☐ Я проверила все подписки и автоплатежи
- ☐ Я нашла хотя бы одну подписку, которой не пользуюсь (и знаю, что её отключу)
- ☐ Я задала себе вопрос: «Это утечка или осознанный выбор?» — по трём крупным тратам
- ☐ Я не осудила себя. Я просто увидела цифры
- ☐ Я понимаю: дело не в том, что я «плохо умею в деньги». Дело в том, что я не видела масштаб

Микро-метрика на 7 дней

Измеряйте:

Сколько утечек вы заметили за неделю — просто считайте. «О, вот я снова заказала доставку на автопилоте». Не запрещайте себе. Просто замечайте. Запишите количество.

Стресс по шкале 0—10 — как вы себя чувствуете, когда смотрите на цифры. 0 — спокойно, 10 — паника. Запишите в начале недели и в конце.

Если к концу недели стресс снизился хотя бы на 1 балл — вы движетесь правильно. Потому что осознание снижает тревогу. Незнание — усиливает.

Связь с системой: как эта глава двигает к запасу

Вы не можете построить запас, пока не закроете утечки.

Утечки — это дыра в ведре. Вы можете наливать туда сколько угодно воды (зарабатывать больше) — она всё равно будет вытекать.

Когда вы видите утечки — вы можете их закрыть. Даже частично.

Если вы закроете утечки на 10 тысяч в месяц — это 120 тысяч в год. Это 3—4 месяца запаса для среднего человека.

Эта глава — первый шаг к запасу. Вы увидели, где утекают деньги.

Следующий шаг — построить систему, чтобы утечки не возвращались.

Глава 3. Стыд, вина и «я не умею»: как мозг мешает порядку

Почему вы избегаете цифр — и как перестать воевать с собой

Вы открываете приложение банка — и сразу закрываете.

Не хотите смотреть. Не хотите знать. Потому что если посмотрите — увидите, что денег меньше, чем думали. И придётся признать: опять потратили непонятно на что. Опять не получилось. Опять «я не умею».

Вы обещали себе «с понедельника контролировать». Скачали приложение для бюджета. Записывали траты три дня. Потом забили. Потому что стыдно. Потому что каждая цифра — как упрёк: «Ну вот, опять купила ерунду». «Ну вот, опять заказал доставку, хотя обещал не тратить».

Вы не глупый человек. Вы нормально зарабатываете. Но с деньгами — как будто что-то сломано внутри. Как будто у всех получается, а у вас — нет. И от этого — стыд. Вина. Избегание.

Вы не открываете выписки. Не считаете остаток. Не планируете. Потому что планировать — значит признать, что денег мало. А признавать — больно.

Знакомо?

История Марины: «Я боялась открыть Excel»

Марина, 34 года, менеджер в строительной компании. Двое детей, муж — программист. Семейный доход — около 180 тысяч в месяц. Вроде бы нормально. Но к 20-му числу денег не было. Постоянно.

— Я понимала, что надо что-то считать, — рассказывает Марина. — Все эти таблицы, бюджеты... Но я боялась открыть Excel. Серьёзно. Сиделась, открывала файл — и внутри всё сжималось. Как будто сейчас увижу что-то ужасное. Как будто цифры покажут, что я — плохая хозяйка, плохая мать, вообще не умею жить.

Марина пробовала вести бюджет три раза. Первый раз — в 2022-м, когда родился второй ребёнок. Записывала траты в тетрадку. Две недели. Потом бросила, потому что «всё равно не получается укладываться».

Второй раз — в 2023-м, когда муж сказал: «Надо бы понять, куда уходит зарплата». Скачала приложение. Добавляла каждую покупку. Неделю. Потом перестала, потому что стыдно было видеть, сколько она тратит на «ерунду»: кофе, такси, детские игрушки «по мелочи».

Третий раз — в 2024-м, после Нового года. «С понедельника — новая жизнь». Завела таблицу в Google Sheets. Расписала категории. Поставила лимиты. Продержалась четыре дня. Потом сорвалась: купила ребёнку конструктор за 4 тысячи (внепланово), и всё — таблица стала «врать». Марина закрыла файл и больше не открывала.

— Каждый раз, когда я видела цифры, я чувствовала себя неудачницей, — говорит она. — Вот, снова потратила больше, чем хотела. Вот, снова не уложилась. Вот, снова какая-то ерунда вылезла. И я думала: «Наверное, я просто не умею. Наверное, у меня нет этого... финансового чутья. Все вокруг как-то справляются, а я — нет».

Стыд накапливался. Марина перестала обсуждать деньги с мужем. Он спрашивал: «Сколько осталось на карте?» — она отвечала уклончиво: «Ну, нормально». Хотя нормально не было. К концу месяца она брала микрозаймы на 5—7 тысяч, чтобы «дотянуть». Потом отдавала в начале следующего месяца. И опять по кругу.

Летом 2024-го Марина взяла рассрочку на холодильник — 60 тысяч, 12 месяцев. Старый сломался, надо было срочно. Рассрочка «влезла» в бюджет — 5 тысяч в месяц. Но через два месяца сломалась стиральная машина. Ещё рассрочка. Потом ребёнку понадобились занятия с репетитором. Потом машину в ремонт. И к осени Марина поняла, что живёт в режиме «лишь бы дотянуть до зарплаты».

— Я не понимала, почему так происходит, — вспоминает она. — Вроде зарабатываем нормально. Вроде не транжиры. Но денег нет. И я думала: это я виновата. Это я плохо управляю. Это я не умею.

Осенью Марина попала на вебинар по финансовой грамотности. Там ведущая сказала фразу, которая всё перевернула:

— Если вы избегаете цифр — это не потому, что вы глупая. Это потому, что цифры для вас = стыд. А мозг защищает вас от боли. Он просто делает свою работу.

Марина заплакала прямо на вебинаре. Потому что впервые за три года кто-то сказал: «С вами всё нормально».

Она открыла Excel. Выписала четыре цифры: доход, обязательное, утечки, остаток. Без стыда. Без «я плохая». Просто цифры. Факты.

Оказалось: обязательные расходы (ипотека, коммуналка, рассрочки, детский сад, продукты) — 120 тысяч. Утечки (доставки, такси, подписки, «мелочи») — 40 тысяч. Остаток — 20 тысяч. И этот остаток уходил на «непредвиденное», которое случалось каждый месяц.

Марина не стала себя ругать. Она просто сказала: «Окей. Теперь я вижу. Теперь можно починить».

Через три месяца у Марины был запас в 30 тысяч. Через полгода — 90 тысяч. Через год — три месяца расходов на отдельном счёте.

Она перестала бояться открывать приложение банка.

С вами всё нормально

Если вы избегаете цифр — это не значит, что вы безответственный человек.

Если вы бросали бюджет три раза — это не значит, что у вас «нет силы воли».

Если вы чувствуете стыд, когда смотрите на баланс карты, — это не ваша вина.

Это системная ошибка. И она чинится системой.

Главная мысль: стыд и вина — не ваши черты характера. Это защитная реакция мозга на отсутствие правил.

Почему мозг мешает порядку

Мозг не любит боль. Это его работа — защищать вас от дискомфорта.

Когда вы открываете приложение банка и видите, что денег меньше, чем ожидали, мозг фиксирует: «Больно. Стыдно. Опасно». И в следующий раз, когда вы подумаете: «Надо бы проверить баланс», — мозг включает защиту: «Не надо. Лучше не смотреть. Потом посмотришь».

Это не лень. Это избегание боли.

Когда вы пытаетесь вести бюджет, записываете траты и видите: «Опять потратила на ерунду», — мозг получает сигнал: «Я плохая. Я не справляюсь». И вместо того, чтобы продолжать, вы бросаете. Потому что продолжать — значит каждый день чувствовать себя неудачником.

Когда вы ставите себе жёсткие лимиты («С завтрашнего дня — только 500 рублей в день на еду!»), а потом срыгаетесь, мозг записывает: «Я не умею себя контролировать». И вина усиливается.

Вывод: пока цифры = стыд, вы будете их избегать. Пока бюджет = самонаказание, вы будете его бросать.

Решение: сделать цифры нейтральными. Сделать бюджет — системой, а не надзирателем.

Правила: как убрать стыд из денег

Правило 1. Цифры — это не приговор. Это диагностика.

Когда вы смотрите на баланс карты и видите «осталось 3 тысячи», это не значит «я плохой человек». Это значит: «Вот факт. Что с этим делать?»

Зачем: отделить факт от эмоции.

Пример из быта: вы встали на весы — увидели цифру. Это не хорошо и не плохо. Это просто данные. То же самое с деньгами. Открыли приложение — увидели цифру. Это не стыд. Это информация.

Как применять: каждый раз, когда смотрите на баланс, говорите себе вслух: «Это просто цифра. Это не про меня. Это про систему».

Правило 2. Бюджет — это не ограничение. Это план.

Вы не «урезаете себя». Вы просто решаете заранее, куда пойдут деньги. Это как маршрут в навигаторе: вы не наказываете себя за то, что едете по плану, — вы просто знаете, куда едете.

Зачем: убрать ощущение «меня ограничивают».

Пример из быта: вы планируете отпуск. Вы не говорите: «Я ограничиваю себя только Сочи». Вы говорите: «Я выбираю Сочи, потому что там море и бюджет подходит». То же самое с бюджетом. Вы не ограничиваете. Вы выбираете.

Как применять: вместо слов «нельзя тратить» используйте «я выбрала потратить не больше X на эту категорию».

Правило 3. Срыв — это не провал. Это данные.

Вы запланировали «5 тысяч на развлечения», а потратили 12? Это не значит, что система не работает. Это значит, что лимит был нереалистичным. Или что была незапланированная ситуация. Или что вам нужно добавить категорию «непредвиденное».

Зачем: перестать бросать систему после первой ошибки.

Пример из быта: вы учитесь водить машину. Заглохли на светофоре. Это не значит, что вы «не умеете водить». Это значит, что вы учитесь. То же самое с бюджетом.

Как применять: когда вышли за лимит, не ругайте себя. Запишите: «Вышла за лимит на 7 тысяч. Почему? Что изменить в следующем месяце?»

Правило 4. Утечки — это не ваша жадность. Это отсутствие правил.

Вы тратите на доставки, такси, подписки не потому, что вы «не умеете себя контролировать». Вы тратите, потому что нет правила: «Доставка — только по пятницам», «Такси — только если опаздываю больше чем на 15 минут», «Подписки — ревизия раз в 3 месяца».

Зачем: убрать вину за «слабость».

Пример из быта: вы заказываете доставку каждый вечер не потому, что вы ленивая. А потому, что устали, холодильник пустой, и доставка — это быстрое решение. Если бы у вас было правило «готовлю в воскресенье на неделю» — доставки бы не было.

Как применять: не ругайте себя за утечки. Просто создайте правило, которое их закроет.

Правило 5. Стыд — это сигнал: «Нет системы».

Если вам стыдно смотреть на цифры, значит, вы живёте без правил. И мозг паникует, потому что не понимает, что происходит. Как только появятся правила — стыд уйдёт.

Зачем: понять, что стыд — это не про вас, а про отсутствие структуры.

Пример из быта: вы приходите домой — бардак. Вещи везде, посуда в раковине. Вам стыдно, если кто-то зайдёт. Но это не потому, что вы «плохая хозяйка». Это потому, что у

вас нет привычки убирать 10 минут каждый вечер. Как только привычка появится — стыда не будет.

Как применять: когда чувствуете стыд за деньги, спросите себя: «Какого правила мне не хватает?»

Правило 6. Деньги — это навык, а не талант.

Вы не рождаетесь с умением «управлять деньгами». Этому учатся. Как учатся водить машину, готовить, работать в Excel. Вы просто ещё не учились. Сейчас учитесь.

Зачем: снять ощущение «у меня никогда не получится».

Пример из быта: вы не умели водить машину. Пошли в автошколу. Первый месяц — страшно, всё не получается. Через полгода — ездите спокойно. То же самое с деньгами.

Как применять: каждый раз, когда думаете «я не умею», добавляйте слово «пока»: «Я пока не умею. Но я учусь».

Правило 7. Запас убирает стыд навсегда.

Когда у вас есть 30, 60, 90 тысяч на отдельном счёте, вы перестаёте бояться «плохого месяца». Перестаёте избегать цифр. Потому что цифры больше не угроза. Они — просто информация.

Зачем: дать мозгу сигнал: «Всё под контролем».

Пример из быта: когда в холодильнике пусто — тревога. Когда полон — спокойно. То же самое с деньгами. Запас — это «полный холодильник».

Как применять: каждый месяц откладывайте хотя бы 5% дохода на отдельный счёт. Это ваш запас. Это ваше спокойствие.

Действие на 15 минут: список «Чего я избегаю и почему»

Шаг 1. Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне.

Шаг 2. Напишите: «Что я избегаю в деньгах?»

Например:

Не открываю приложение банка.

Не считаю, сколько осталось до зарплаты.

Не записываю траты.

Не обсуждаю деньги с партнёром.

Не планирую расходы на месяц.

Шаг 3. Напротив каждого пункта напишите: «Почему?»

Например:

Не открываю приложение → потому что стыдно видеть, что денег мало.

Не записываю траты → потому что боюсь увидеть, что трачу «на ерунду».

Не обсуждаю с партнёром → потому что боюсь, что он подумает, что я плохо управляю деньгами.

Шаг 4. Прочитайте список. Поставьте галочку напротив каждого пункта и скажите себе вслух: «Это не моя вина. Это отсутствие системы».

Шаг 5. Выберите один пункт, который вызывает больше всего стыда. Например: «Не открываю приложение банка».

Шаг 6. Сегодня — прямо сейчас — сделайте это действие. Откройте приложение. Посмотрите на цифру. Скажите себе: «Это просто цифра. Это не про меня».

Шаг 7. Закройте приложение. Выдохните. Поставьте себе галочку: «Я сделала».

Всё. 15 минут. Один шаг.

Чек-лист: проверьте себя

Поставьте галочки:

- ☐ Я написала список «Чего я избегаю».
- ☐ Я написала «Почему» напротив каждого пункта.
- ☐ Я прочитала список и сказала себе: «Это не моя вина».
- ☐ Я выбрала один пункт, который вызывает больше всего стыда.
- ☐ Я сделала это действие сегодня (например, открыла приложение банка).
- ☐ Я не ругала себя за цифры, которые увидела.
- ☐ Я понимаю: стыд — это сигнал отсутствия системы, а не моя черта характера.
- ☐ Я готова в следующей главе начать строить систему без стыда.

Все галочки стоят? Переходите к следующей главе.

Микро-метрика на 7 дней

Измеряйте:

Сколько раз за неделю вы открыли приложение банка (или посмотрели баланс)?

Цель: хотя бы 3 раза. Без стыда. Просто посмотрели — закрыли.

Уровень стыда при взгляде на цифры (от 0 до 10).

Записывайте каждый раз, когда смотрите на баланс. Через неделю сравните: стало меньше?

Уровень общего стресса по деньгам (от 0 до 10).

Сегодня — замерьте. Через 7 дней — замерьте снова.

Если через неделю стыд снизился хотя бы на 1—2 балла — система работает.

Связь с системой: как эта глава двигает к запасу

Пока вы избегаете цифр из-за стыда — вы не видите реальности. Не видите реальности — не можете её изменить.

Эта глава убирает главный тормоз: эмоциональный барьер перед деньгами.

Когда стыд уходит, вы начинаете видеть цифры. Видите цифры — понимаете, где утечки. Закрываете утечки — появляется остаток. Откладываете остаток — строится запас.

Без этой главы запас не построить. Потому что нельзя построить то, на что страшно смотреть.

Следующая глава — «Диагностика за 60 минут: карта твоих денег». Там вы возьмёте цифры без стыда и увидите всю картину.

Глава 4. Диагностика за 60 минут: карта твоих денег

Через час вы будете знать правду. И правда вас не убьёт — она вас освободит.

Узнавание

Вы открываете банковское приложение. Смотрите на баланс. Закрываете приложение. Открываете снова через час. Цифра та же, но внутри — тревога.

Вы не знаете, сколько вам нужно на месяц. Примерно знаете — но не точно.

Вы не понимаете, куда уходит. Крупные траты помните — новый телефон, ремонт машины, подарки на Новый год. Но между ними — провал. Доставки еды, такси, подписки, «мелочь в магазине», «ну это копейки». К концу месяца денег нет, а ощущение — будто вы ничего особенного не купили.

Вы боитесь считать. Потому что считать — это признавать. А признавать страшно.

Вы живёте в режиме «пока есть — трачу, нет — значит, нет». Без плана. Без карты. Без понимания, где вы вообще находитесь.

И каждый месяц одно и то же.

История: Лена и таблица, которую она боялась открыть

Лена зарабатывала около 95 тысяч рублей в месяц. Муж — примерно столько же. Общий доход семьи — 190 тысяч. По меркам их города — нормально. Не богато, но и не бедно.

Но к 25-му числу денег не было. Каждый раз.

Лена не понимала, куда уходит. Она помнила крупное: платёж по ипотеке — 32 тысячи, детский сад — 8 тысяч, продукты — «ну тысяч 30, наверное». Коммуналка, бензин, всякая мелочь. Вроде всё логично.

Но цифры не сходились. Доход 190 тысяч. Обязательные расходы — максимум 80. Куда остальные 110?

Лена несколько раз пыталась «разобраться». Скачивала приложения для учёта расходов. Открывала Excel. Смотрела на пустую таблицу — и закрывала. Потому что считать было стыдно. Стыдно признавать, что она, взрослая женщина с двумя высшими образованиями, не контролирует собственные деньги.

Прошёл год. Потом ещё один. Ситуация не менялась. Доход рос — траты росли быстрее. Запаса не было. Когда сломалась стиральная машина, пришлось брать в рассрочку.

Лена чувствовала себя ребёнком, которому дали карманные деньги — и он их потратил, не запомнив на что.

Однажды она села за стол с ноутбуком и сказала себе: «Один час. Просто посмотрю, что там на самом деле. Без выводов. Без самобичевания. Просто цифры».

Она открыла выписки по карте за последний месяц. Мужниной карте. Общий счёт. Записала всё в таблицу.

Через 40 минут она увидела правду.

Продукты — не 30 тысяч, а 52. Потому что к «большим закупкам» добавлялись ежедневные «заехали в магазин по пути», «купили что-то к ужину», «молоко кончилось». Доставки еды — 18 тысяч. Лена была уверена, что заказывают редко, «ну пару раз в неделю». Оказалось — почти каждый день. Такси — 11 тысяч. Подписки (музыка, кино, приложения, облако) — 3400 рублей. Мелкие покупки «для дома» (свечки, штучки, «это недорого») — 9 тысяч.

Лена смотрела на цифры и не могла поверить. Не потому, что они были огромными — они были просто незаметными. Каждая по отдельности — мелочь. Вместе — больше 100 тысяч в месяц.

Она не была транжирой. Она просто жила на автопилоте. Без правил. Без понимания, сколько на самом деле уходит.

Когда она показала таблицу мужу, он сказал: «Это невозможно. Мы не можем тратить столько на еду». Они вернулись к выписке. Пересчитали. Цифра не изменилась.

Вечером Лена сидела на кухне и смотрела на таблицу. Внутри не было стыда. Был странный покой.

Она наконец знала правду.

И с правдой можно работать.

Поддержка

Вы не одиноки. Большинство людей не знают своих цифр. Не потому, что глупы или безответственны — просто никто их этому не учил.

Вы не сломаны. Вы просто жили без карты. А без карты невозможно понять, где ты находишься и куда идёшь.

Сейчас вы составите эту карту. За 60 минут. Без стыда. Без самонаказания. Просто честно.

Вы не можете контролировать то, чего не видите. Диагностика — это не приговор. Это точка отсчёта.

Почему так происходит

Мозг не умеет считать деньги в режиме реального времени. Особенно мелкие траты.

Когда вы тратите 300 рублей на доставку — это не ощущается как «деньги». Это ощущается как «удобство». Когда покупаете «мелочь» за 500 рублей — мозг не фиксирует это как расход. Слишком мало, чтобы запомнить.

Но 300 рублей раз в два дня — это 4500 в месяц. 500 рублей «по мелочи» три раза в неделю — 6000 в месяц. Вместе — 10500. За год — 126 тысяч. На одних только «мелочах».

Вы не видите картину целиком, потому что смотрите на каждый кусочек отдельно. А система работает только когда видишь всё сразу.

Диагностика — это когда вы раскладываете все кусочки на стол. И наконец видите, что там.

Правила диагностики

Правило 1. Диагностика — это не про «хорошо» или «плохо». Это про «что есть».

Когда вы записываете цифры, мозг будет пытаться вас судить. «Как так вышло?», «Почему я столько трачу?», «Я ужасный человек».

Остановите это. Сейчас не время для выводов. Сейчас — время для сбора данных.

Пример из жизни: вы идёте к врачу. Врач измеряет давление — 150 на 95. Он не говорит: «Какой стыд!». Он говорит: «Понятно. Вот что будем делать». Ваши деньги — то же самое. Сначала измеряем. Потом действуем.

Правило 2. Смотрите только на последний месяц. Не копайте глубже — пока.

Не пытайтесь проанализировать год. Не пытайтесь «понять тренды». Сейчас вам нужен один месяц — последний полный. Например, декабрь 2025 года.

Один месяц — это достаточно, чтобы увидеть картину. И достаточно мало, чтобы не утонуть в данных.

Пример из жизни: когда вы убираете квартиру, не начинаете с чердака. Начинаете с одной комнаты. Финансы — то же самое.

Правило 3. Считайте всё. Даже то, что «не в счёт».

Кофе по дороге на работу — в счёт. Благотворительность — в счёт. Подарок маме — в счёт. Всё, что вышло из вашего кошелька — это расход.

Не делите траты на «важные» и «неважные». Сейчас — только факты.

Пример из жизни: вы взвешиваетесь. Весы показывают всё — не только «мышцы», но и «воду» и «жир». Вам нужна полная картина, а не та, которая вам нравится.

Правило 4. Записывайте в рублях, а не в категориях.

Не пытайтесь сразу разложить расходы по папкам: «еда», «транспорт», «развлечения». Сначала просто выпишите всё списком: дата, сумма, что купили.

Категории — потом. Сейчас — просто цифры.

Пример из жизни: когда разбираете шкаф, сначала вытаскиваете все вещи на пол. Потом сортируете. Не одновременно.

Правило 5. Используйте банковские выписки, а не память.

Память врёт. Вы помните крупные траты — и забываете сотни мелких.

Зайдите в приложение банка. Скачайте выписку за месяц (обычно это в разделе «История операций» или «Выписки»). Если пользуетесь несколькими картами — выписки по каждой.

Если есть наличные траты, которых нет в выписке — прикиньте примерно. Но основа — это выписка.

Пример из жизни: вы не пытаетесь вспомнить, сколько раз ели за месяц. Вы смотрите в холодильник и чеки. Деньги — так же.

Правило 6. 60 минут — это жёсткий лимит.

Не растягивайте диагностику на неделю. Не «подумайте ещё». Сядьте, поставьте таймер на 60 минут — и сделайте.

Чем дольше тянете — тем больше сопротивление. Чем быстрее сделаете — тем быстрее получите контроль.

Пример из жизни: если нужно прыгнуть в холодную воду, не стойте на берегу час. Прыгайте сразу. Финансы — то же самое.

Правило 7. В конце у вас должны быть 4 цифры.

Диагностика заканчивается, когда вы записали:

Доход — сколько пришло за месяц (зарплата, подработки, всё).

Обязательные расходы — то, без чего нельзя (ипотека, коммуналка, сад, кредиты, связь).

Утечки — всё остальное (еда, транспорт, одежда, развлечения, мелочи).

Остаток — доход минус обязательное минус утечки.

Эти 4 цифры — и есть карта ваших денег.

Пример из жизни: когда вы делаете анализ крови, врач смотрит на 4—5 ключевых показателей. Не на 50. Деньги — так же. Четыре цифры покажут всю картину.

Действие на 30 минут: составьте карту денег прямо сейчас

Возьмите лист бумаги (или откройте таблицу в телефоне, компьютере).

Поставьте таймер на 30 минут.

Шаг 1. Выберите месяц (2 минуты)

Возьмите последний полный месяц. Если сегодня 25 января 2026 года — берите декабрь 2025-го.

Не берите текущий месяц (он ещё не закончен). Не берите «средний» (его не существует).

Один конкретный месяц.

Шаг 2. Откройте выписки по всем картам (3 минуты)

Зайдите в приложение банка. Найдите раздел «История» или «Выписки». Выберите нужный месяц. Если карт несколько — откройте все.

Если пользуетесь наличными — прикиньте примерно, сколько снимали и на что тратили. Запишите отдельной строкой.

Шаг 3. Посчитайте доход (2 минуты)

Сложите всё, что пришло за месяц:

Зарплата (после налогов, то что на руки).

Подработки.

Возвраты (например, вернули долг).

Любые другие поступления.

Запишите одной цифрой: Доход = _____

Шаг 4. Выпишите обязательные расходы (5 минут)

Это то, что вы обязаны платить каждый месяц. Если не заплатите — будут последствия (выселят, отключат, оштрафуют).

Обычно это:

Ипотека или аренда.

Коммунальные платежи.

Связь (телефон, интернет).

Кредиты (если есть).

Детский сад, школа (если есть).

Обязательные лекарства (если есть хронические болезни).

Страховки (ОСАГО, если машина).

Сложите всё. Запишите: Обязательное = _____

Шаг 5. Выпишите всё остальное (15 минут)

Откройте выписку. Идите по операциям сверху вниз. Записывайте всё, что не вошло в обязательное:

Продукты (магазины, рынки).

Доставки еды.

Кафе, рестораны.

Транспорт (такси, бензин, общественный транспорт).

Одежда, обувь.

Быт (бытовая химия, мелочи для дома).

Здоровье (лекарства, врачи, анализы).

Развлечения (кино, подписки, игры).

Подарки.

Всё, что не попало в другие категории.

Не группируйте. Просто выписывайте суммы списком.

В конце сложите всё. Запишите: Утечки = _____

Шаг 6. Посчитайте остаток (3 минуты)

Остаток = Доход — Обязательное — Утечки

Если остаток положительный (например, +8000) — у вас была возможность отложить 8000 рублей за этот месяц. Но вы не отложили (или отложили частично).

Если остаток отрицательный (например, —5000) — вы потратили больше, чем заработали. Разницу покрыли кредитом, рассрочкой, заняли или потратили старые накопления.

Если остаток ноль — вы потратили ровно всё, что заработали.

Запишите: Остаток = _____

Итого

Теперь у вас есть 4 цифры:

Доход.

Обязательное.

Утечки.

Остаток.

Это и есть карта ваших денег.

Посмотрите на неё. Не судите. Просто смотрите.

Вы сделали главное — вы увидели правду.

Чек-лист диагностики

Поставьте галочки:

- ☐ Я выбрал один конкретный месяц (последний полный).
- ☐ Я открыл выписки по всем картам, которыми пользуюсь.
- ☐ Я посчитал доход (всё, что пришло за месяц).
- ☐ Я выписал обязательные расходы (то, без чего нельзя).
- ☐ Я выписал все остальные расходы (утечки).
- ☐ Я сложил утечки в одну цифру.
- ☐ Я посчитал остаток (доход минус обязательное минус утечки).
- ☐ Я записал все 4 цифры на бумаге или в файле.
- ☐ Я не ругал себя в процессе.
- ☐ Я понимаю: это не приговор — это точка отсчёта.

Если все галочки стоят — вы прошли диагностику. Поздравляю. Вы сделали то, чего большинство людей избегают годами.

Микро-метрика на 7 дней

Через неделю после диагностики ответьте на вопросы:

Вы помните свои 4 цифры наизусть? (Да/Нет)

Уровень тревоги по шкале 0—10, где 0 — «спокоен», 10 — «паника»: _____

Если вы помните цифры и тревога не выросла (или даже снизилась) — диагностика сработала. Вы перестали избегать. Вы увидели правду. И правда вас не убила.

Если тревога выросла — это нормально. Значит, вы столкнулись с чем-то неожиданным. В следующих главах мы разберём, что с этим делать.

Связь с системой: как диагностика двигает к запасу

Запас невозможно построить, если не знаешь, сколько тебе нужно.

Диагностика показывает две вещи:

Сколько вам нужно на месяц (обязательное + утечки).

Есть ли у вас «лишнее» (остаток), которое можно направить в запас.

Если остаток положительный — вы можете начать откладывать прямо сейчас. Например, если остаток +10 тысяч — значит, вы можете откладывать 10 тысяч в месяц. За 3 месяца — 30 тысяч. За полгода — 60 тысяч. Это уже начало запаса.

Если остаток отрицательный — значит, сначала нужно закрыть утечки (об этом следующие главы). Но даже в этом случае диагностика даёт ясность: вы знаете, где проблема.

Без диагностики вы строите запас вслепую. С диагностикой — по карте.

Глава 5. Бюджет без надзирателя: система из 3 корзин

Как перестать контролировать каждую трату и при этом наконец начать копить
Узнаете себя?

Вы открываете очередное приложение для учёта расходов. Скачали его неделю назад, полные решимости. Первые три дня вбивали каждый кофе, каждую булочку, каждое такси. Потом забыли про обед. Потом про заправку. Потом вообще перестали заходить.

Сейчас на главном экране телефона висит иконка с красной цифрой «47» — непрочитанных уведомлений о тратах, которые вы так и не разнесли по категориям.

Вы пробовали таблицы Excel. Записывали туда всё подряд две недели. Потом сбились. Потом забыли. Потом стало стыдно смотреть на эту таблицу, потому что цифры говорили правду: денег не осталось, а до зарплаты ещё неделя.

Вы пробовали конверты. Наличные. «В этом конверте — на продукты, в этом — на транспорт». Но продукты покупали картой в Сбермаркете с доставкой, транспорт оплачивали через приложение, а наличку из конвертов незаметно растащили на «мелочи».

Каждый раз одно и то же: первая неделя — энтузиазм, вторая — усилия, третья — «забила», четвёртая — чувство вины и мысль «я вообще не умею».

И вот вы снова в начале месяца. Снова обещаете себе «на этот раз точно». Снова не верите.

История Марины: когда система сложнее жизни

Марина работает менеджером в строительной компании. Зарплата 85 тысяч на руки. Муж — 70 тысяч. Двое детей, школа и садик. Ипотека 35 тысяч. Семья не бедная. Но денег нет.

Полгода назад Марина решила взять финансы под контроль. Прочитала статью про бюджет, скачала приложение Дзен-мани, завела таблицу Google. Села вечером, разнесла все расходы за месяц по 15 категориям: продукты, транспорт, одежда, здоровье, образование, развлечения, спорт, подарки, хозтовары, связь, подписки, кафе, красота, прочее, резерв.

Два часа работы. Таблица красивая. Марина довольна.

Через неделю она поняла: не помнит, в какую категорию записать детский термос. Это «образование» или «хозтовары»? А йогурт, который купила в аптеке по дороге с работы — «продукты» или «здоровье»? А если она купила хлеб и шампунь одним чеком в Пятёрочке — как разносить?

Марина начала тратить по 20 минут каждый вечер на разнесение трат. Муж смеялся: «Ты бухгалтером работаешь теперь?» Дети ныли: «Мам, ну пойдём уже мультик смотреть».

Через три недели Марина забросила таблицу. Не потому что ленивая. Потому что устала.

Система требовала больше сил, чем у неё было после работы, детей, ужина, уроков.

Деньги продолжали уходить. Запас не появился. Марина чувствовала себя неудачницей.

А проблема была не в Марине. Проблема была в системе.

Вы не сломаны. Система сломана.

Сложные системы учёта работают только у двух категорий людей: у профессиональных бухгалтеров и у тех, кто получает кайф от процесса учёта самого по себе.

Для всех остальных — а это 95% людей — сложная система превращается в источник стыда и очередное доказательство «я не умею».

Вы умеете. Просто вам дали инструмент, который требует слишком много энергии.

Хорошая финансовая система — это не та, которая точная. Это та, которую вы реально используете через три месяца.

Бюджет без надзирателя — это когда система настолько проста, что работает на автопилоте, а вы живёте спокойно.

Почему сложные системы не работают

Когда вы записываете каждую трату в 15 категорий, вы совершаете 4 ошибки:

Ошибка 1. Тратите энергию на учёт вместо действий. 20 минут каждый вечер на разнесение трат — это 2,5 часа в неделю. За месяц — 10 часов. Вы могли потратить это время на что-то, что реально приносит деньги или радость. Вместо этого вы играете в бухгалтера.

Ошибка 2. Создаёте иллюзию контроля. Красивая таблица с точными цифрами даёт ощущение «я молодец». Но цифры сами по себе ничего не меняют. Вы видите, что потратили 18 тысяч на продукты — и что дальше? Система не говорит вам, что делать с этим знанием.

Ошибка 3. Множите категории. 15 категорий — это 15 решений каждый день. Мозг устает. Через две недели вы начинаете кидать всё в «прочее» — и система превращается в фикцию.

Ошибка 4. Забываете про цель. Цель бюджета — не точность учёта. Цель — построить запас и жить спокойно. Если система не ведёт к запасу — она бесполезна, какой бы красивой ни была.

Вам не нужно знать, сколько вы потратили на «красоту» отдельно от «здоровья». Вам нужно знать три цифры: сколько ушло на обязательное, сколько на жизнь, сколько отложили в запас.

Всё остальное — шум.

Система из 3 корзин: как это работает

Представьте, что все ваши деньги, которые приходят за месяц, падают в три корзины. Только три. Не 15, не 8, не 5. Три.

Корзина 1. Обязательное. То, без чего вас оштрафуют, отключат или выгонят. Ипотека, коммуналка, связь, детский сад, кредиты (если есть), страховки обязательные. Цифра фиксированная, известна заранее.

Корзина 2. Жизнь. Всё остальное. Продукты, транспорт, одежда, кафе, подарки, развлечения, ремонт, здоровье, хозтовары, «хочу порадовать себя». Одна большая корзина. Вы тратите оттуда свободно, но есть лимит.

Корзина 3. Запас. Деньги, которые вы откладываете в первый же день после получения зарплаты. Не в конце месяца из «остатков» (их не будет). В начале. Сначала себе.

Всё. Три корзины. Три цифры. Три решения в месяц, а не 150.

Вот как это выглядит на примере семьи Марины (доход 155 тысяч):

Корзина 1 (обязательное): 52 тысячи (ипотека 35 + коммуналка 7 + садик 6 + связь 2 + страховка ипотеки 2).

Корзина 3 (запас): 15 тысяч (10% дохода на старте, потом больше).

Корзина 2 (жизнь): 88 тысяч (всё, что осталось).

Марина настроила автоплатежи на обязательное и автоперевод 15 тысяч в запас сразу после зарплаты. Остальное — живёт. Без записывания каждого йогурта.

Первый месяц она боялась: «А вдруг не хватит?» Хватило. Второй месяц — уже спокойнее. Третий месяц — на счёте «запас» лежало 45 тысяч. Марина впервые за три года не боялась, что сломается стиральная машина.

Система работала не потому, что Марина стала дисциплинированнее. А потому что система стала проще.

Правила системы 3 корзин

Правило 1. Обязательное — всегда первое

Зачем: Если не заплатите — вас оштрафуют, отключат или выселят. Обязательное — это жёсткая цифра, торговаться с ней нельзя.

Как в жизни: В день зарплаты (или на следующий день) уходят все обязательные платежи. Автоматически. Вы настроили автоплатежи один раз — и забыли. Не надо каждый месяц вспоминать «а оплатила ли я садик». Система помнит за вас.

Что входит в обязательное:

Ипотека / аренда.

Коммуналка.

Связь (телефон, интернет).

Садик / продлёнка / секции детей (если отменить нельзя).

Кредиты (если есть).

Обязательные страховки (ОСАГО, страховка ипотеки).

Что НЕ входит:

Продукты (это жизнь, не обязательное).

Одежда, бензин, развлечения, кафе (это жизнь).

Подписки Netflix / Spotify (это не обязательное, это удобство — отключите завтра, и ничего не случится).

Правило 2. Запас — сначала себе

Зачем: Если откладывать «из остатков» — остатков не будет. Деньги расширяются до размера доступного пространства. Если корзина «жизнь» вмещает весь доход — вы потратите весь доход.

Как в жизни: В тот же день, когда пришла зарплата, вы переводите деньги на отдельный счёт «запас». Не в конце месяца. Не «когда останется». Сразу.

Сколько откладывать:

На старте: 10% дохода. Это не больно, но заметно. Для семьи с доходом 150 тысяч — это 15 тысяч. Для человека с доходом 60 тысяч — это 6 тысяч.

Через 3 месяца (когда привыкли): 15% дохода.

Через 6 месяцев (когда закрыли утечки): 20—25% дохода.

Куда откладывать:

Отдельный накопительный счёт. Не карта, с которой платите. Отдельный. Чтобы не видеть эти деньги, когда проверяете баланс перед покупкой кофе.

Настройте автоперевод: как только зарплата упала — сразу ушло в запас.

Главное: эти деньги табу. Вы их не трогаете. Даже если очень хочется. Даже если «ну всего один раз возьму». Запас — это ваша подушка безопасности, не касса взаимопомощи для импульсных желаний.

Правило 3. Жизнь — одна корзина на всё остальное

Зачем: Чтобы не тратить энергию на разнесение йогуртов по категориям. Вся жизнь — одна цифра. Вы знаете лимит. Вы тратите свободно внутри этого лимита.

Как в жизни: После того как ушли деньги на обязательное и запас, всё остальное — ваше. Продукты, бензин, одежда, кафе, подарки, кино, доставка еды, новые кроссовки ребёнку, стрижка, цветы, «хочу порадовать себя» — всё из одной корзины.

Лимит корзины «жизнь» = доход минус обязательное минус запас.

Пример: доход 150 тысяч, обязательное 50 тысяч, запас 15 тысяч → жизнь 85 тысяч.

Вы не записываете каждую трату. Вы просто знаете: на жизнь у меня 85 тысяч. Если к 20-му числу осталось 30 тысяч — я трачу аккуратнее. Если к 20-му числу осталось 10 тысяч — я на режиме «только необходимое» до конца месяца.

Как контролировать: раз в неделю (например, воскресенье) проверяете баланс основной карты. Смотрите, сколько осталось. Прикидываете: хватит ли до конца месяца. Если да — живёте спокойно. Если нет — включаете «режим экономии» (об этом в следующих главах).

Никаких таблиц. Никаких 15 категорий. Просто одна цифра: сколько осталось на жизнь.

Правило 4. Один доход — одна зарплата — один цикл

Зачем: Если доходы приходят в разные дни (вы получили аванс 15-го, зарплату 3-го, муж получил 10-го, подработка упала 20-го), мозг теряет контроль. Вы не понимаете, сколько у вас денег на самом деле.

Как в жизни: Соберите все доходы месяца в одну точку. Например, 5-го числа. Если зарплата приходит 3-го, аванс 15-го, подработка плавает — переводите всё на один накопительный счёт. А 5-го числа делаете «большой раскидка»: обязательное, запас, жизнь.

Если доходы нестабильные (фриланс, самозанятость):

Заведите «буферный счёт».

Все деньги, которые пришли за месяц, складывайте туда.

5-го числа (или любого другого, которое выбрали) смотрите, сколько накопилось.

Делите на 3 корзины: обязательное → запас → жизнь.

Живёте месяц на «жизнь».

Так вы превращаете хаос в ритм. Вместо «деньги приходят и уходят непонятно когда» — «раз в месяц я делаю раскладку, остальное время живу спокойно».

Правило 5. Чек раз в неделю — вместо ежедневного контроля

Зачем: Ежедневный контроль выматывает. Отсутствие контроля вообще — приводит к перерасходу. Компромисс: раз в неделю.

Как в жизни: Выберите один день недели. Например, воскресенье. Каждое воскресенье в одно и то же время (например, вечером после ужина) открываете приложение банка. Смотрите баланс основной карты (корзина «жизнь»).

Задаёте себе один вопрос: «Хватит ли этих денег до конца месяца, если буду тратить как обычно?»

Если да — всё нормально, живёте дальше.

Если нет — включаете «режим экономии» на оставшиеся дни: никаких кафе, доставок, спонтанных покупок. Только необходимое.

Никаких таблиц. Никаких разнесений трат. Просто один вопрос раз в неделю.

Эта проверка занимает 3 минуты. Но она держит вас в реальности.

Правило 6. Корзина «жизнь» может плавать — корзина «запас» нет

Зачем: Жизнь непредсказуема. Один месяц вы потратили на продукты 25 тысяч, другой — 30 тысяч (приехали гости). Это нормально. Главное, чтобы запас не пострадал.

Как в жизни: Если в конце месяца в корзине «жизнь» осталось 5 тысяч — отлично. Можете добавить их в запас (ускорите накопление) или оставить на следующий месяц (чуть больше свободы).

Если в конце месяца в корзине «жизнь» осталось 0 рублей — тоже нормально. Вы не залезли в долги, не взяли кредит, не попросили в долг. Просто дожили до зарплаты на нуле. Следующий месяц будете аккуратнее.

Но: запас не трогаете. Даже если корзина «жизнь» закончилась 28-го числа, а до зарплаты три дня. Даже если очень хочется заказать доставку, а денег нет. Терпите три дня. Ешьте то, что есть дома.

Запас — табу. Это ваша подушка на случай потери работы, болезни, поломки машины. Не на случай «хочу пиццу в среду».

Правило 7. Пересчёт раз в 3 месяца

Зачем: Жизнь меняется. Выросла зарплата, появился новый платёж, закрыли кредит, перестали платить за садик (ребёнок пошёл в школу). Система должна отражать реальность.

Как в жизни: Раз в квартал (например, 1 января, 1 апреля, 1 июля, 1 октября) садитесь и пересчитываете корзины.

Смотрите, изменилось ли обязательное (новые платежи? закрыли кредит?).

Смотрите, изменился ли доход (прибавка? премия? новая подработка?).

Пересчитываете: сколько теперь идёт в обязательное, сколько в запас, сколько на жизнь.

Корректируете автоплатежи.

Это занимает 20 минут раз в три месяца. Но держит систему живой.

Действие на сегодня: постройте свои 3 корзины

Сейчас вы потратите 20 минут — и получите работающую систему бюджета. Без таблиц, без приложений, без учёта каждого йогурта.

Шаг 1. Возьмите лист бумаги (или откройте заметки в телефоне). Нарисуйте три столбца: «Обязательное», «Запас», «Жизнь».

Шаг 2. Посчитайте обязательное. Выпишите все платежи, которые приходят каждый месяц и которые нельзя отменить:

Ипотека / аренда.

Коммуналка.

Связь.

Садик / школа / секции (если отменить нельзя).

Кредиты (если есть).

Обязательные страховки.

Сложите. Запишите сумму в столбец «Обязательное».

Шаг 3. Посчитайте доход. Сложите все деньги, которые приходят к вам и вашей семье за месяц. Зарплата, аванс, алименты, подработки, всё. Если доход плавает (фриланс) — возьмите среднее за последние 3 месяца.

Шаг 4. Посчитайте запас. Умножьте доход на 0,1 (это 10%). Запишите в столбец «Запас». Например: доход 150 тысяч → запас 15 тысяч.

Шаг 5. Посчитайте жизнь. Вычтите из дохода обязательное и запас. Что осталось — это корзина «жизнь». Запишите.

Пример:

Доход: 150 000 рублей.

Обязательное: 52 000 (ипотека 35 000 + коммуналка 7 000 + садик 6 000 + связь 2 000 + страховка 2 000).

Запас: 15 000 (10%).

Жизнь: 83 000 (150 000 — 52 000 — 15 000).

Всё. Ваша система готова. Три цифры. Три корзины.

Шаг 6. Настройте автоматизацию. Зайдите в приложение банка. Настройте:

Автоплатежи на обязательное (ипотека, коммуналка, садик, связь).

Автоперевод на отдельный счёт «запас» (15 тысяч сразу после зарплаты).

Если доходы приходят в разные дни — заведите буферный счёт. Все доходы складывайте туда. В начале месяца (5-го числа) делайте раскладку вручную: переводите обязательное на основную карту, запас на счёт запаса, жизнь оставляете на основной.

Шаг 7. Поставьте напоминание. Каждое воскресенье в 20:00 — проверка баланса корзины «жизнь». Телефон напомнит.

Готово. Система работает.

Чек-лист: система 3 корзины настроена

Поставьте галочки:

- ☐ Я посчитала все обязательные платежи (ипотека, коммуналка, связь, садик, кредиты, страховки).
- ☐ Я посчитала суммарный доход семьи за месяц (или средний за 3 месяца, если доход плавает).
- ☐ Я посчитала запас (10% от дохода).
- ☐ Я посчитала корзину «жизнь» (доход минус обязательное минус запас).
- ☐ Я записала три цифры: обязательное, запас, жизнь.
- ☐ Я настроила автоплатежи на обязательное (или запланировала настроить в ближайшие 2 дня).
- ☐ Я настроила автоперевод в запас (или запланировала настроить в ближайшие 2 дня).
- ☐ Я завела отдельный счёт «запас» (или нашла счёт, который буду использовать).
- ☐ Я поставила напоминание на воскресенье 20:00 «Проверить баланс корзины жизнь».
- ☐ Я понимаю: в корзину «жизнь» входит ВСЁ остальное (продукты, бензин, одежда, кафе, подарки, развлечения).
- ☐ Я понимаю: запас не трогаю ни при каких обстоятельствах до первого «плохого месяца».
- ☐ Я запланировала пересчёт корзины через 3 месяца (поставьте дату в календарь).

Если все галочки стоят — система работает. Вы больше не надзиратель. Вы архитектор своих денег.

Микро-метрика на 7 дней

Через неделю проверьте:

1. Баланс корзины «жизнь». Сколько осталось денег на основной карте? Хватит ли до конца месяца при текущем темпе трат? (Да / Нет / Почти)

2. Стресс при проверке баланса. Когда вы в воскресенье открыли приложение банка и посмотрели на баланс — какой был уровень тревоги? (0 = спокойно, 10 = паника)

Если стресс выше 7 — значит, корзина «жизнь» слишком маленькая или вы тратите слишком быстро. В следующей главе разберём правила расходов, которые помогут не улетать за лимит.

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.