

12+

Виктория Краси́льникова

ЖИЗНЬ
БЕЗ
ДОЛГОВ

Виктория Красильникова

**Жизнь без долгов. Как выйти
из долговой ямы и вернуть
себе контроль над деньгами**

«Издательские решения»

Красильникова В. М.

Жизнь без долгов. Как выйти из долговой ямы и вернуть себе контроль над деньгами / В. М. Красильникова — «Издательские решения»,

Долги не появляются внезапно. Чаще всего они становятся результатом привычек, установок, эмоциональных решений и отсутствия понятной финансовой системы. Эта книга поможет посмотреть на свою ситуацию, понять причины долгов, перестроить мышление, поставить настоящие цели, составить план закрытия долгов и начать управлять личными финансами. В книге собраны практические шаги, упражнения и вопросы для самостоятельной работы.

© Красильникова В. М.

© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга	6
Как работать с книгой	7
Содержание	8
Введение	9
Глава 1. Мышление должника: как выйти и больше не попадать в долговую яму	10
Почему мы попадаем в долги	10
Практическая отработка	11
Практическая отработка	12
Ошибки мышления должника	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Жизнь без долгов

Как выйти из долговой ямы и вернуть себе контроль над деньгами

Виктория Михайловна Красильникова

© Виктория Михайловна Красильникова, 2026

ISBN 978-5-0070-1727-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Жизнь без долгов

Как выйти из долговой ямы, перестроить мышление и вернуть себе контроль над деньгами

Долги не появляются внезапно. Чаще всего они становятся результатом привычек, установок, эмоциональных решений и отсутствия понятной финансовой системы. Эта книга поможет посмотреть на свою ситуацию, понять причины долгов, перестроить мышление, поставить настоящие цели, составить план закрытия долгов и начать управлять личными финансами.

В книге собраны практические шаги, упражнения и вопросы для самостоятельной работы. Вы научитесь выписывать долги, расставлять их по приоритетам, вести учет денег, снижать финансовую тревогу, находить дополнительные ресурсы и развивать навыки, которые могут помочь зарабатывать удаленно благодаря системе маленьких, регулярных шагов.

Для кого эта книга

Эта книга подойдет вам, если у вас есть кредиты, займы, ипотека, долги перед людьми или просрочки. Если вы устали жить от зарплаты до зарплаты. Если не понимаете, куда уходят деньги. Если вам страшно смотреть на цифры в банковском приложении. Если вы уже закрывали долги, но снова в них попадали.

Она также будет полезна тем, кто хочет перестать занимать деньги, начать управлять тем, что уже есть, и найти способы увеличить доход через новые навыки, удаленную работу или дополнительные источники заработка.

Главная цель книги — помочь вам не просто закрыть долги, а изменить систему мышления и поведения, из-за которой долги появляются снова.

Как работать с книгой

Читайте книгу последовательно. Не спешите. После многих глав есть практическая отработка — выполняйте ее письменно в тетради, блокноте или электронном документе.

Важно применить полученные знания к своей ситуации. Деньги любят ясность, а финансовая ясность появляется тогда, когда мысли, цифры и действия зафиксированы.

Не требуйте от себя идеального исхода. Все мы совершаем ошибки. И только на них учимся. Главное продолжайте выполнять задания, не бросайте начатое на полпути.

Перед тем как перейти к первой главе, заполните личную декларацию. Это ваше письменное намерение и внутреннее решение пройти путь до конца.

Запишите декларацию от руки.

Моя декларация

Я, (запишите ваше ФИО) принимаю решение посмотреть на свою финансовую ситуацию и начать путь к жизни без долгов. Я признаю, что на сегодняшний день у меня есть финансовые обязательства, и я больше не выбираю избегание, страх, хаос и откладывание на потом. Я принимаю решение закрыть свои долги и сделать это без новых необдуманных займов и без разрушительной самокритики. Я обязуюсь прочитать эту книгу до конца, выполнить практические задания и применять полученные знания в своей реальной жизни. Я выбираю вести учет финансов. Я разрешаю себе учиться, пробовать новые способы заработка, развивать навыки, ошибаться, исправлять ошибки и продолжать движение. Я выбираю финансовую свободу. Я понимаю, что моя жизнь без долгов начинается с моих ежедневных решений и действий. С этого дня я действую не из страха, а из намерения создать для себя спокойную, устойчивую и свободную финансовую жизнь.

Содержание

Введение

Глава 1. Мышление должника: как выйти и больше не попадать в долговую яму

Глава 2. Как поставить цели

Глава 3. План по закрытию долгов

Глава 4. План по личным финансам

Глава 5. Навыки, которые помогут зарабатывать

Заключение

Введение

Жизнь без долгов — это состояние внутреннего спокойствия, когда вы знаете, сколько денег у вас есть, куда они уходят, какие обязательства нужно закрыть и какие действия помогут вам двигаться вперед.

Многие люди думают, что для выхода из долгов нужно только одно: заработать больше. Конечно, рост дохода важен. Но если при этом не изменить мышление, привычки и систему обращения с деньгами, новые деньги могут просто раствориться так же быстро, как и старые. Доход растет, расходы растут вместе с ним, долги закрываются временно, а потом появляются снова.

Поэтому путь к финансовой свободе начинается с осознанности: как я думаю о деньгах, как реагирую, когда денег не хватает, почему беру в долг, чего избегаю, какие покупки совершаю на эмоциях и есть ли у меня план.

Долги — это сигнал к тому, что пора перестроить систему: мышление, цели, учет, план действий и способы заработка.

Эта книга поможет пройти этот путь по шагам.

Глава 1. Мышление должника: как выйти и больше не попадать в долговую яму

Почему мы попадаем в долги

С долгами не рождаются. Никто не появляется на свет с кредитной картой, рассрочкой или долгом по коммунальным платежам. Долги возникают — когда человек сталкивается с финансовыми трудностями и выбирает решение занять деньги.

На первый взгляд кажется, что долги появляются из-за внешних обстоятельств: маленькой зарплаты, внезапных расходов, роста цен, потери работы, болезни или семейных проблем. Все это действительно может влиять на финансовую ситуацию. Но важно понять: долг становится привычным решением тогда, когда человек не видит других вариантов или не умеет управлять тем, что уже есть.

Когда деньги заканчиваются, мозг ищет самый быстрый выход. Если нет бюджета, плана, учета и привычки заранее думать о последствиях, самым простым вариантом кажется займ. В этот момент включается мысль: «Сейчас возьму, а потом как-нибудь разберусь».

Так формируется долговое мышление.

Долговое мышление — это набор убеждений, из-за которых человек воспринимает деньги как ресурс, которого всегда не хватает. Он думает, что управлять деньгами сложно, что считать расходы бессмысленно, что кредиты и займы — единственный выход, а финансовая ситуация не поддается контролю.

Примеры таких мыслей: «Мне никогда не выбраться из долгов», «Деньги нужны только для того, чтобы тратить», «Откладывать нечего, у меня и так мало», «Если сейчас не займу, все развалится», «Когда начну больше зарабатывать, тогда и разберусь».

Такие убеждения тормозят действия. Человек не составляет план, не ведет учет, не ищет альтернативы, а снова и снова возвращается к привычному способу — занять.

Но хорошая новость в том, что долговое мышление можно изменить. Это привычка мышления, а привычки можно перестраивать.

Первый шаг — осознать свои мысли и реакции. Нужно честно спросить себя: что я думаю о деньгах? Как реагирую, когда денег не хватает? Что чувствую, когда вижу счета, кредиты или платежи? Что думаю о займах и кредитах? В каких ситуациях чаще всего беру в долг?

Второй шаг — научиться планировать и считать. Даже самый простой бюджет уже снижает тревогу. Когда вы записываете доходы и расходы, появляется ясность. А где есть ясность, там меньше паники и меньше импульсивных решений.

Третий шаг — искать альтернативы долгам. Иногда это экономия без ухудшения качества жизни. Иногда — продажа ненужных вещей. Иногда — дополнительный заработок. Иногда — переговоры с кредиторами о реструктуризации, отсрочке или изменении условий. Иногда — постепенное погашение долгов без новых займов.

Главная новая установка, которую важно постепенно закреплять:

Деньги — это инструмент, который может быть под моим контролем. Я могу изменить свою финансовую ситуацию шаг за шагом.

Практическая отработка

Возьмите тетрадь или запишите ответы в заметках телефона:

- Какие привычки в обращении с деньгами у меня есть сейчас?
- Какие убеждения о деньгах я чаще всего повторяю?
- Как я реагирую, когда денег не хватает?
- Что я думаю о кредитах, займах и рассрочках?
- В каких ситуациях я чаще всего принимаю долговые решения?
- Что я могу сделать вместо того, чтобы брать в долг?

Частые причины долгов: избегание, эмоции и отсутствие учета

Одна из главных причин долгов — откладывание проблем. Человек не хочет смотреть на свои расходы, потому что это вызывает неприятные эмоции: тревогу, стыд, страх, вину. Вместо того чтобы открыть приложение банка, выписать платежи или посчитать расходы, он закрывает глаза и надеется, что все как-нибудь наладится само.

Но финансовые проблемы не исчезают от того, что на них не смотрят. Они накапливаются. Это похоже на автомобиль, в котором загорелась сигнальная лампочка. Можно сделать вид, что ничего не происходит, но поломка от этого не исчезнет. Наоборот, ремонт потом может стать сложнее и дороже.

Вторая причина — эмоциональные покупки. Многие знают это состояние: хочется себя порадовать, снять напряжение, почувствовать, что жизнь не состоит только из обязательств. В голове появляются фразы: «Я заслужила», «Разве я не человек?», «Мне просто нужно немного радости».

В самих радостях нет ничего плохого. Деньги действительно нужны не только для выживания. Проблема начинается тогда, когда покупки становятся неосознанными и импульсивными. Человек получает краткое облегчение, но потом сталкивается с нехваткой денег, тревогой и необходимостью заниматься.

Мелкие эмоциональные траты могут казаться незначительными. Но за месяц или квартал они складываются в серьезную сумму. Иногда именно они создают дефицит, который потом закрывается кредитной картой, займом или просьбой «перехватить до зарплаты».

Третья причина — отсутствие учета. Деньги уходят как вода, а человек не знает куда. Доход вроде был, но через несколько дней или недель на счете пусто. Понять, что произошло, невозможно, потому что расходы нигде не зафиксированы.

Нельзя управлять тем, чего вы не видите. Нельзя улучшить то, что не измеряете. Поэтому долги появляются и из-за отсутствия системы управления тем, что уже есть.

Чтобы начать выходить из долговой ямы, важно признать три вещи: я больше не откладываю финансовые проблемы; я учусь распознавать эмоциональные покупки; я начинаю видеть свои деньги как прозрачную систему.

Практическая отработка

Начните учитывать все деньги в тетради, таблице или приложении. В течение недели записывайте каждую трату.

После недели ответьте письменно:

- Какие расходы были обязательными?
- Какие расходы были эмоциональными?
- Какие покупки я совершил автоматически?
- Какие траты не принесли настоящей пользы?
- Что я могу изменить без сильного ухудшения качества жизни?

Ошибки мышления должника

Мышление должника — одно из главных препятствий на пути к финансовой свободе. Человек может работать, стараться, переживать, искать выход, но при этом продолжать повторять внутри себя мысли, которые удерживают его в долговом сценарии.

Первая распространенная ошибка — мысль: «Мне всегда не хватает».

Эта фраза создает ощущение постоянного дефицита. Кажется, что денег никогда не бывает достаточно и что любые усилия бессмысленны. Такое мышление рождает беспомощность и может приводить к нерациональным тратам: если все равно не хватает, можно потратить сейчас, пока деньги есть.

На самом деле ощущение нехватки — это сигнал. Оно показывает, что нужно пересмотреть бюджет, увидеть расходы, определить приоритеты и научиться управлять доходами и тратами.

Вторая ошибка — мысль: «Я никогда не выберусь из долгов».

Эта установка работает как самосбывающееся пророчество. Если человек верит, что ситуация безнадежна, он теряет мотивацию и перестает искать решения. Вместо действий появляется пассивность. А пассивность в финансовых вопросах почти всегда приводит к ухудшению ситуации.

Важно помнить: долговая ситуация обратима, если изменить подход.

Третья ошибка — мысль: «Заработаю — закрою».

На первый взгляд она звучит логично. Но часто за ней скрывается откладывание реальных действий. Человек ждет момента, когда появится больше денег, и только тогда планирует заняться долгами. Проблема в том, что без учета и контроля новые деньги могут уйти так же быстро, как старые.

Если расходы растут вместе с доходами, долговая ситуация не решается. Поэтому важно начинать управлять деньгами уже сейчас, даже если доход пока не идеальный.

Четвертая ошибка — мысль: «Сейчас возьму, потом как-нибудь разберусь».

Это одна из самых опасных установок. Она подталкивает к новым займам, кредитам и рассрочкам без четкого плана погашения. Так возникает цикл, когда новый долг нужен, чтобы закрыть предыдущий. Постепенно нагрузка становится непосильной, а вариантов становится меньше.

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.