

Финансовая грамотность за 7 дней



Николай Мостовой

Николай Мостовой

Финансовая грамотность за 7 дней

«Автор»

2026

Мостовой Н.

Финансовая грамотность за 7 дней / Н. Мостовой — «Автор»,
2026

«Финансовая грамотность за 7 дней» — практическое руководство по управлению личным бюджетом. Книга состоит из семи глав, соответствующих семи дням работы над финансовой стратегией. Каждая глава содержит теоретические пояснения, примеры и упражнения. Издание предназначено для самостоятельного изучения без специальной подготовки. Результат — готовый персональный финансовый план.

© Мостовой Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
День 1. Узнай, куда уходят деньги	6
День 2. Составь личный бюджет	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Николай Мостовой

Финансовая грамотность за 7 дней

Глава

Крутов Николай

Финансовая грамотность за 7 дней

Введение

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что зарплата была неделю назад, а денег уже нет? Или, стоя у кассы, вдруг понимали, что не помните, на что потратили последнюю тысячу? Если да, то эта книга для вас.

Дело не в том, что вы мало зарабатываете. И не в том, что у вас «руки не из того места». Дело в психологии. Как пишет автор бестселлера «Психология денег» Морган Хаусел, финансовый успех — это не тест на IQ. Это продукт вашего поведения, привычек, страхов и амбиций. Ваши финансовые проблемы — это не про цифры, а про установки.

В этой книге мы не будем учить вас сложным экономическим теориям. Мы будем работать с вашим сознанием и поведением. Каждый день — один шаг, одно упражнение и один психологический приём, который поможет вам:

- перестать винить себя за траты;
- научиться откладывать без чувства лишения;
- избавиться от страха перед инвестициями;
- почувствовать контроль над своей жизнью.

Почему 7 дней? Потому что именно столько времени требуется, чтобы сформировать новую привычку. Мы дадим вам простые инструменты — приложения для учёта расходов и таблицы для планирования. Всё, что нужно, собрано прямо здесь, в книге. И чтобы вы не думали, что это пустая теория, каждый день мы будем сопровождать реальными историями обычных людей из разных стран, которые начинали с нуля и добились финансовой свободы. Их опыт доказывает: система работает.

Прочитайте главу утром, выполните задание днём, запишите вывод вечером. Через 7 дней у вас будет не просто теория, а готовый финансовый план, который работает именно для вас.

День 1. Узнай, куда уходят деньги

Главная мысль дня

То, что не измеряется, не управляется. Если вы не знаете структуру своих расходов, вы не сможете её изменить. Учёт денег — это не скучная бухгалтерия, а первый шаг к психологической свободе.

Почему мы не хотим считать деньги

Большинство людей избегает учёта расходов. Не потому, что это сложно. А потому, что это **неприятно**. Мы боимся увидеть правду: сколько на самом деле уходит на еду вне дома, на спонтанные покупки, на подписки, которыми не пользуемся.

Психологи называют это «**эффектом страуса**» — мы предпочитаем не знать, чтобы не испытывать стыд или тревогу. Но именно это незнание держит нас в финансовом тупике.

Пример. Представьте, что у вас течёт кран. Вы слышите капли, но не смотрите на счётчик. Вы просто платите каждый месяц примерно одну и ту же сумму. А если бы вы заглянули под раковину, то увидели бы, что вода уходит зря. Учёт — это тот самый взгляд под раковину.

История Рональда Рида и сила учёта

Рональд Рид работал уборщиком и заправщиком в американском штате Вермонт. Он не имел высшего образования, не получал наследства и никогда не зарабатывал больше 30 000 долларов в год. При этом к моменту смерти в 2014 году его состояние оценивалось в **8 миллионов долларов**.

Как это возможно? Рид не играл на бирже и не рисковал. Он просто покупал акции надёжных компаний и десятилетиями не продавал их. Полученные дивиденды он снова вкладывал. Но самое важное: он вёл учёт своих расходов и доходов. Он знал, сколько тратит, и мог планировать. Именно эта привычка позволила ему откладывать и инвестировать регулярно, несмотря на скромные доходы.

Упражнение дня: тотальный учёт расходов

Сегодня вы записываете **абсолютно все** траты. Без исключений.

Кофе на вынос — 180 #.

Проезд в метро — 62 #.

Подписка на музыку — 299 #.

Шоколадка на кассе — 120 #.

Как записывать?

Выберите удобный способ:

Блокнот или стикеры.

Заметки в телефоне.

Приложение (мы поговорим о них дальше).

Главное правило: записывать трату сразу, не откладывая на вечер. Если откладываете — забудете.

Психологический барьер: «это мелочь, не буду записывать»

Это самый частый внутренний саботаж. Мы говорим себе: «Ну что там 50 рублей, это неважно». Но именно из мелочей складываются большие суммы.

Пример. Если вы каждый день покупаете кофе за 200 #, то за год это 73 000 #. А если ещё и булочку — уже 100 000 #. Это не «мелочь», это реальные деньги, которые можно было бы откладывать.

Как победить этот барьер?

Просто примите правило: **любая трата имеет значение**. Даже 10 рублей — это ваш трудовой вклад. Записывайте их с уважением к собственному труду.

Инструмент: приложение для учёта расходов

Вручную записывать каждую трату можно, но это утомляет. Гораздо проще использовать приложение.

CoinKeeper — бесплатное, интуитивное. Автоматически распределяет расходы по категориям, показывает графики, напоминает о необходимости записать трату. Подходит для новичков.

«Дзен-мани» — тоже бесплатное, с простым интерфейсом. Можно вести учёт совместно с семьёй, удобные отчёты за день, неделю, месяц.

Совет: установите приложение сегодня и настройте основные категории: «Еда», «Транспорт», «Жильё», «Одежда», «Развлечения», «Прочее». Не усложняйте — 5–6 категорий достаточно для начала.

Ошибки новичков при учёте

Пропускают мелкие траты. Это главная ошибка. Именно они искажают картину.

Откладывают запись на вечер. К вечеру половина трат забывается.

Стыдятся записывать «неправильные» покупки. Не судите себя. Учёт — это не суд, это исследование. Смотрите на цифры без эмоций.

Смешивают наличные и безналичные. Записывайте всё, независимо от способа оплаты.

Как анализировать данные после дня

Вечером вы увидите список. Ваша задача не просто посчитать сумму, а **разделить расходы на категории** (если приложение не сделало это автоматически).

Какая категория оказалась самой большой?

Какая категория удивила вас?

Были ли траты, которых можно было избежать? (например, оплата штрафа, комиссия банка)

Запишите вывод:

«Сегодня я потратил(а) _____ #. Больше всего ушло на _____. Одна трата, которую я мог(ла) бы не делать, — это _____».

Психологический приём: «Эффект кошелька»

Исследования показывают, что люди тратят меньше, когда платят наличными. Почему? Потому что расставание с бумажными деньгами ощущается как потеря. Карта же делает оплату безболезненной.

Как использовать этот приём?

Для повседневных мелких покупок (кофе, обед) используйте наличные.

При оплате картой представляйте, что вы отсчитываете реальные купюры.

Это замедлит импульсивные траты.

Как не бросить учёт после первого дня

Первый день — самый сложный. На второй день энтузиазм часто спадает. Вот несколько способов не бросить:

Договоритесь с собой: вы ведёте учёт хотя бы 7 дней. Это всего неделя.

Ставьте микроцели: например, записывать каждую трату в течение 2 часов после её совершения.

Превратите учёт в игру: каждый день старайтесь сократить какую-то категорию на 5%.

Поделитесь результатом с кем-то из близких — это создаст ответственность.

Вечерний итог

Завершите день тремя вопросами к себе:

Что я узнал о своих расходах сегодня?

Какая трата была самой ненужной?

Что я сделаю завтра иначе?

Запишите ответы — это станет вашим первым финансовым дневником. Завтра мы превратим эти данные в бюджет, который будет работать на вас.

День 2. Составь личный бюджет

Главная мысль дня

Бюджет — это не ограничение, а инструмент свободы. Он не запрещает тратить, он помогает тратить осознанно. Если вы знаете, сколько уходит на необходимое, желаемое и накопления, вы перестаёте гадать «хватит ли мне до зарплаты».

Почему мы боимся слова «бюджет»

Для многих слово «бюджет» звучит как приговор. Ассоциации: урезание, отказ от удовольствий, жизнь по строгому расписанию. На самом деле это стереотип, который мешает нам жить спокойно.

Представьте, что вы едете в отпуск. Вы знаете, сколько у вас денег, сколько стоят билеты, гостиница и еда. Вы планируете маршрут. Это и есть бюджет. Вы не чувствуете себя ущемлённым — вы просто понимаете, на что можете рассчитывать. В повседневной жизни то же самое: бюджет даёт вам уверенность, а не чувство вины.

Исследование, проведённое в США, показало, что люди, ведущие бюджет, чувствуют себя **более счастливыми и спокойными**, чем те, кто живёт без плана. Потому что они знают, что их деньги работают на них, а не наоборот.

Реальная история: Кит и Сандра — пара, ставшая миллионерами

Кит и Сандра — обычная американская пара. Никакого наследства, высоких зарплат или бизнеса. Он работал инженером, она — учителем. Их общий доход никогда не превышал среднего по стране. Однако к 30 годам их состояние превысило **1 миллион долларов**.

Как им это удалось? Они начали с самого простого: составили бюджет. Они записали все свои расходы, увидели, куда уходят деньги, и решили, что 20% дохода они будут откладывать сразу, как только получают зарплату. С годами они увеличили эту долю до 40–45%. При этом они не отказывали себе в удовольствиях — просто делали это осознанно.

Ключевой принцип Киты и Сандры: когда доход растёт, уровень жизни не должен расти сразу. Разницу они отправляли в накопления. Это позволило им избежать «инфляции образа жизни» — когда вы начинаете зарабатывать больше, но тратите тоже больше, и разбогатеть не получается.

Вывод: бюджет — это не скука, а стратегия. Если вы планируете свои деньги, вы можете позволить себе больше в долгосрочной перспективе.

Упражнение дня: бюджет по системе 50/30/20

Сегодня мы возьмём ваши данные из Дня 1 и превратим их в бюджет. Используем простую и эффективную систему, которую разработала американский экономист Элизабет Уоррен.

Суть системы:

Весь ваш доход (после налогов) делится на три части:

50% — на необходимое. Жильё, коммунальные платежи, еда (домашняя, не рестораны), транспорт до работы, базовая одежда, страховка. Всё, без чего вы не можете прожить.

30% — на желаемое. Кафе, рестораны, развлечения, хобби, путешествия, подписки на сервисы, новые гаджеты, одежда сверх базовой. То, что делает жизнь приятной и интересной.

20% — на сбережения и долги. Откладывание на подушку безопасности, инвестиции, досрочное погашение кредитов (сверх минимального платежа).

Почему именно такие пропорции?

50% на необходимое — потому что это ваш «каркас». Если вы тратите на обязательные вещи больше 50%, вы рискуете не иметь денег на удовольствия и накопления. 20% на сбережения — минимальный уровень, который позволяет вам чувствовать себя в безопасности. 30% на желаемое — чтобы жизнь не превращалась в серую рутину.

Как применить систему к своим цифрам

Шаг 1. Посчитайте ваш чистый доход за месяц (то, что вы получаете на руки).

Шаг 2. Рассчитайте по 50%, 30% и 20% от этой суммы.

Шаг 3. Возьмите свои расходы из Дня 1 и сравните их с этими цифрами.

Ваш доход — 60 000 # в месяц.

50% = 30 000 # — на необходимое.

30% = 18 000 # — на желаемое.

20% = 12 000 # — на сбережения.

Теперь посмотрите на свои расходы. Если на еду, транспорт и жильё уходит 40 000 # — вы превышаете норму. Значит, нужно искать, где сократить. Если на кафе и развлечения уходит 10 000 # — у вас есть запас. Если вы вообще не откладываете — это красный флаг.

Психологический приём: «Привычка к тратам»

Мозг человека устроен так, что он быстро привыкает к новому уровню потребления. Если вы начали покупать более дорогой кофе, через месяц это становится «нормой». Если вы переехали в квартиру с большей арендой — через полгода вы уже не представляете, как жили в меньшей.

Это называется «**гедонистическая адаптация**» — мы привыкаем к хорошему и перестаём замечать его цену. Именно поэтому важно **автоматизировать** сбережения: откладывать деньги сразу после получения зарплаты, а не «то, что останется».

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.