

«100 дней до моей цели»

Книга-челлендж, которая поможет накопить
на мечту и перестать тратить впустую



Надежда Чародейская

Надежда Чародейская

100 дней до моей цели

<https://litres.ru/74295369>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты стоишь в магазине и снова кладёшь в корзину то, что не планировала. А потом винишь себя, что деньги ушли непонятно куда, а до мечты ты не продвинулась ни на шаг. Знакомо?

Эта книга — не учебник по экономии на хлебе и воде. Это 100-дневный челлендж, который мягко изменит твои финансовые привычки и вернёт контроль над деньгами. Без чувства вины. Без скучных таблиц. Без запретов.

За 10 декад ты:

- вычислишь, куда на самом деле утекают деньги;
- научишься обходить маркетинговые ловушки и импульсные покупки;
- найдёшь источники радости, которые не стоят ни копейки;
- разберёшься со своими денежными установками из детства;
- создашь простую систему накоплений и начнёшь копить подушку безопасности;
- превратишь мечту в конкретную сумму и план её достижения.

Внутри — уроки, ежедневные задания и дневник рефлексии. Это не просто чтение, а настоящий марафон к твоей цели.

Открой книгу сегодня — и через 100 дней ты увидишь на своём счету не разочарование, а результат.

Содержание

Введение	5
Декада 1. Финансовый детокс: куда на самом деле уходят деньги?	10
Декада 2. Охота на импульсы: кто управляет твоим кошельком?	15
Декада 3. Бесплатная радость: учимся получать удовольствие без шопинга	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Надежда Чародейская

100 дней до моей цели

Введение

Давай договоримся сразу: это не учебник. Я не буду учить тебя «правильно жить», урезать расходы на вкусный кофе и сидеть на гречке ради великой цели. Обещаю, скучных таблиц здесь тоже не будет.

Эта книга — приглашение. Приглашение в 100-дневное путешествие к твоей мечте.

За эти сто дней мы вместе пройдем путь от состояния «деньги утекают сквозь пальцы» до спокойного и приятного ощущения «я управляю своими финансами». Ты узнаешь, почему рука тянется за ненужной покупкой. Научишься мягко обходить маркетинговые ловушки. И шаг за шагом, без насилия над собой, накопишь на то, о чем давно мечтала.

Всё, что тебе нужно — это готовность честно посмотреть на свои привычки и потратить 10–15 минут в день. Остальное я взяла на себя.

Почему именно 100 дней?

Сто дней — это не случайная цифра. Это достаточно долгий срок, чтобы привычки успели укорениться, и достаточно короткий, чтобы не потерять мотивацию. Три месяца и десять дней — и ты уже другой человек. Ученые говорят, что новая привычка формируется около 66 дней. Мы берем 100 — с запасом, чтобы точно закрепить результат.

К тому же, 100 дней — это красиво. Это как 100 шагов по лестнице. Каждый день — одна ступенька вверх. Не нужно бежать. Не нужно прыгать через десять. Просто один шаг. Сегодня. Потом еще один. И еще.

Как устроена эта книга?

Мы пройдем 10 декад — десять отрезков по 10 дней. У каждой декады есть своя тема, свой урок и свое практическое задание. В конце каждой декады ты будешь отвечать на несколько вопросов — это займет пять минут, но поможет тебе увидеть, как ты растешь.

Вот темы, которые нас ждут:

Декада 1. Финансовый детокс: куда на самом деле уходят

деньги?

Декада 2. Охота на импульсы: кто управляет твоим кошельком?

Декада 3. Бесплатная радость: учимся получать удовольствие без шопинга.

Декада 4. Маркетинговые ловушки: как нас заставляют покупать.

Декада 5. Разговор с собой: твои денежные установки.

Декада 6. Порядок в финансах: простые системы, которые работают.

Декада 7. Подушка безопасности: зачем она и как ее создать.

Декада 8. Пассивный доход для обычных людей: первые шаги.

Декада 9. Мечта в цифрах: считаем и визуализируем.

Декада 10. Финиш: подводим итоги и строим планы на жизнь после челленджа.

Несколько важных правил перед стартом:

Никакого перфекционизма. Если ты пропустила день — не страшно. Не начинай заново, не ругай себя. Просто продолжи с того места, где остановилась. Это челлендж, а не экзаме́н.

Будь честной с собой. Никто не будет проверять твои записи. Только ты. Если ты потратила деньги на ерунду — запиши это и подумай, что ты чувствовала в тот момент. Без осуждения.

Отмечай маленькие победы. Каждый день без импульсивной покупки — это победа. Каждая отложенная в копилку тысяча — повод для гордости. Хвали себя. Вслух. Это важно.

Не сравнивай себя с другими. У всех разные доходы, разные обстоятельства и разные цели. Твой путь — только твой. Сравнивай себя только с собой вчерашней.

На старт!

Прямо сейчас возьми лист бумаги, открой заметки в телефоне или просто ответь мысленно на три вопроса:

Какую мечту я хочу осуществить с помощью этой книги? (Это может быть конкретная сумма, покупка, поездка или просто спокойствие за свое будущее.)

Почему для меня это важно? Что изменится в моей жизни, когда я достигну цели?

Готова ли я выделить 100 дней на себя и свою мечту?

Если ты ответила «да» на третий вопрос — добро пожаловать. Мы начинаем.

Твои 100 дней — это твой подарок себе. И я счастлива быть твоим проводником на этом пути.

Погнали.

Декада 1. Финансовый детокс: куда на самом деле уходят деньги?

Дни 1–10

Урок декады

Знаешь это чувство: вроде бы только что была зарплата, а через две недели на карте уже грустная сумма, и ты искренне не понимаешь, куда всё делось? Ты не одна. С этим сталкивается почти каждая. И дело не в том, что ты транжира. Дело в том, что мелкие траты имеют свойство быть невидимыми.

Кофе по дороге на работу — 250 рублей. Подписка на приложение, которым ты не пользуешься — 399 рублей в месяц. Спонтанная доставка еды вечером пятницы — 1200 рублей. «Мелочь», которую ты заказываешь на маркетплейсе, пока листаешь ленту перед сном — 800 рублей.

Каждая трата по отдельности кажется незначительной. Но вместе они складываются в сумму, которой хватило бы на половину твоей мечты.

Поэтому первая декада — про честность. Мы не будем

ничего менять. Мы просто будем наблюдать. Как ученые. Как детективы. Без чувства вины, без самобичевания. Просто фиксируем факты.

Это и есть финансовый детокс — не голодание, а осознанность.

Задание на 10 дней

Твоя задача на ближайшие десять дней проста до безобразия: записывать абсолютно все свои расходы. Всё. До копейки. Кофе, проезд, хлеб, подписка на музыку, импульсивный значок на кассу в супермаркете, «срочно» купленная помада, перевод подруге на день рождения. Всё.

Как это делать:

Выбери удобный способ. Заметки в телефоне, специальное приложение (CoinKeeper, Дзен-мани, Деньги ОК), маленький блокнот, в который ты будешь вписывать цифры рукой. Неважно как, главное — делай это сразу. Не откладывай на вечер, потому что к вечеру ты забудешь про половину трат.

В конце дня подводи мини-итог: общая сумма за день. Просто цифра. Без комментариев.

Не ври себе. Если ты потратила триста рублей на шоколадку и кофе в кофейне — запиши. Это не стыдно. Это просто факт. Мы не для осуждения это делаем, а для ясности.

Если какая-то трата вызвала у тебя эмоцию (стыд, радость, раздражение) — можешь поставить рядом смайлик или написать одно слово. Это пригодится позже.

Прямо сейчас открой заметки и создай новую запись. Назови ее «Денежный дневник. День 1». Сегодня вечером ты вернешься сюда, чтобы записать первую сумму.

И помни: ты просто собираешь данные. Никаких ограничений. Трать как обычно. Мы просто включаем фонарик и освещаем то, что обычно остается в тени.

Рефлексия после декады

Ты сделала это. Десять дней наблюдений позади. Ты большая молодец, даже если пару дней пропустила. То, что ты вообще начала — уже огромный шаг.

Теперь возьми свой денежный дневник и посмотри на него свежим взглядом. Ответь себе на несколько вопросов. Можно мысленно, можно письменно. Лучше письменно — так работает глубже.

Какая общая сумма набралась за десять дней? (Если ты не записывала всё — примерно прикинь.) Удивила ли она тебя? Больше она или меньше, чем ты ожидала?

Посмотри на траты без категории «еда и обязательные платежи». Какие расходы ты бы назвала импульсивными? На что ты потратила деньги, хотя могла бы и не тратить?

Вспомни момент, когда ты купила что-то и почувствовала укол стыда или разочарования. Что это была за покупка? Что ты чувствовала прямо перед тем, как ее совершить? Усталость? Грусть? Скуку? Желание себя порадовать?

Были ли траты, которые ты записала с теплой эмоцией? Что это было? Почему они принесли радость?

Как тебе в целом дались эти десять дней наблюдений? Легко? Сложно? Что было самым трудным?

Не торопись. Посиди с этими вопросами. Можешь налить себе чай и выделить пятнадцать минут тишины.

Ты сейчас сделала очень важную вещь: ты перестала прятаться от своих денег. Ты посмотрела им в лицо. Это точка А. Это старт. И с этого места мы начинаем расти.

Завтра нас ждет Декада 2. Мы будем говорить об импульсах — кто управляет твоим кошельком на самом деле и можно ли с этим что-то сделать. А пока — выдохни. Первые десять шагов позади. Ты в пути.

Декада 2. Охота на импульсы: кто управляет твоим кошельком?

Дни 11–20

Урок декады

Ты заходишь в супермаркет за хлебом и молоком. Выходишь с пакетом, в котором лежат сыр с плесенью, клубника не по сезону, гель для душа с ароматом манго и шоколадка. Знакомо? Это не ты виновата. Это твой мозг.

Внутри нас живет древний механизм, который сформировался задолго до того, как появились маркетплейсы и карты с бесконтактной оплатой. Когда-то он помогал нам выживать: увидел ягоду — съешь сейчас, потому что завтра ее может не быть. Увидел красивую шкуру — бери, потому что неизвестно, найдешь ли еще. Этот механизм называется дофаминовой петлей. Коротко: предвкушение удовольствия → дофамин → действие → награда → и снова по кругу.

Проблема в том, что современный мир использует эту петлю против нас. Яркие кнопки «Купить сейчас», таймеры обратного отсчета, «осталось 2 штуки», персональные скидки,

которые действуют только сегодня — всё это создано, чтобы отключить твоё рациональное мышление и включить импульс. Ты покупаешь не потому, что тебе нужна вещь. Ты покупаешь, потому что мозг хочет дофамина прямо сейчас.

Но есть и второй слой. Эмоциональный. Мы часто покупаем не вещи, а эмоции, которых нам не хватает. Комфорт. Спокойствие. Радость. Ощущение, что мы себя балуем. Ощущение контроля. Вспомни свои последние спонтанные покупки. Что происходило в твоей жизни в те дни? Ты устала? Поругалась с кем-то? Чувствовала одиночество? Или, наоборот, хотела отпраздновать что-то маленькое, а под рукой оказался только маркетплейс?

Импульс — это не слабость. Это сигнал. Твое тело и твой мозг пытаются что-то тебе сказать. И наша задача на эту декаду — научиться этот сигнал слышать и отвечать на него иначе.

Задание на 10 дней

На эти десять дней мы вводим правило. Оно простое, но невероятно мощное. Называется «Правило 24 часов».

Вот как оно работает. Ты увидела что-то, что захотела купить прямо сейчас. Неважно что: платье, книгу, крем, очередную милую кружку, новый гаджет. Ты чувствуешь им-

пульс: «Хочу!» И вместо того чтобы сразу нажать «Оформить заказ» или подойти к кассе, ты делаешь вот что:

Ты заносишь эту вещь в список желаний. Отдельная записка в телефоне. Назови ее «Хочу купить».

Ты ставишь рядом с ней дату и время.

Ты нажимаешь «Сохранить» и убираешь телефон.

И всё. Ты не говоришь себе «нет». Ты говоришь «да, но позже». Через 24 часа ты снова открываешь этот список. И тут происходит магия. Примерно 70% вещей из списка через сутки уже не кажутся такими желанными. Дофамин схлынул. Мозг остыл. И ты можешь посмотреть на вещь трезво: «Оно мне правда нужно? Или я просто устала и хотела себя чем-то порадовать?»

Если через 24 часа ты всё еще хочешь эту вещь, если ты продолжаешь о ней думать — возможно, она действительно тебе нужна. Тогда покупай. Но уже осознанно, а не импульсивно.

Вот твой чек-лист на каждый день:

Записываешь все импульсы в записку «Хочу купить» (да-

же мелкие — блеск для губ, скидочный сыр, доставка пиццы ночью).

Через 24 часа открываешь список и напротив каждого пункта пишешь: «КУПИЛА» или «ПЕРЕДУМАЛА».

Если передумала — пишешь одной фразой, почему. Например: «На самом деле я просто нервничала из-за работы», «Оно не сочетается ни с чем в моем гардеробе», «Я просто хотела есть».

Дополнительное небольшое задание. Выбери один день из этой декады и устрой «День без спонтанных трат». Это не значит, что ты ничего не покупаешь. Это значит, что ты покупаешь только то, что запланировала заранее. Утром ты составила список — и целый день следуешь только ему. Вечером посмотри на свои ощущения. Как ты себя чувствовала? Было ли трудно? В какой момент хотелось сорваться и почему?

Рефлексия после декады

Десять дней с «Правилom 24 часов» позади. Ты большая молодец. А теперь время посмотреть на свою охоту за импульсами.

Открой заметку «Хочу купить» и перечитай ее. Вот твои

вопросы для размышления:

Сколько всего позиций оказалось в списке за декаду? Сколько из них ты пометила как «ПЕРЕДУМАЛА», а сколько — «КУПИЛА»? Какое примерно соотношение получилось?

Посмотри на графу «почему передумала». Какие причины повторяются чаще всего? Усталость? Грусть? Скука? Желание наградить себя?

Вспомни «День без спонтанных трат». Какая эмоция была самой сильной в тот день? Гордость? Раздражение? Удивление? Что ты поняла про себя?

Были ли вещи, которые ты всё-таки купила через 24 часа? Принесли ли они тебе настоящую радость? Или ощущение «ну купила и купила, уже не так и хотелось»?

Как теперь, после этих десяти дней, ты смотришь на свое поведение в магазинах и на маркетплейсах? Появилось ли ощущение, что у тебя чуть больше контроля?

Ты сейчас натренировала очень важную мышцу — мышцу паузы. Между стимулом и реакцией всегда есть промежуток. Ты учишься этот промежуток замечать и использовать. Это

навык, который останется с тобой надолго.

Декада 3. Бесплатная радость: учимся получать удовольствие без шопинга

Дни 21–30

Урок декады

Задумайся на минуту: что ты чувствуешь прямо перед тем, как купить что-то импульсивное? Скорее всего, это не жажда обладания конкретной вещью. Это желание изменить своё состояние. Устала — хочется награды. Грустно — хочется утешения. Скучно — хочется новизны. Одинок — хочется почувствовать заботу, пусть даже от курьера с доставкой.

Мы часто путаем желание купить с желанием что-то почувствовать.

И вот хорошая новость: эмоции, за которыми мы идём в магазин, можно получить бесплатно. Точнее, за другую валюту — за внимание к себе, за время, за небольшие усилия. И эти способы работают глубже и дольше, чем коробка с очередным заказом.

Вспомни своё детство. Что приносило тебе настоящую радость? Наверняка это не были дорогие игрушки. Скорее всего, это был велосипед во дворе, костёр с друзьями, карандаши и альбом, книга под одеялом с фонариком, лепка куличиков из песка. Мы рождаемся с врождённым умением радоваться простым вещам. Просто с возрастом мы забываем об этом, а маркетинг услужливо подсовывает замену — «купи это, и станет веселее».

Эта декада — про возвращение себе этого умения. Мы составим твой личный список «бесплатного счастья». То, что работает именно для тебя. И будем практиковаться наполнять себя, не опустошая кошелёк.

Задание на 10 дней

Твоя задача проста и приятна. Каждый день ты будешь делать одну вещь, которая приносит тебе радость, но не стоит денег (или стоит символически). И записывать свои ощущения.

Для начала — составь список из 30 вещей, которые приносят тебе удовольствие бесплатно. Не откладывая, напиши прямо сейчас. Вот несколько идей, чтобы запустить твою мысль. Выбирай то, что отзывается, и добавляй своё:

Прогулка в парке без наушников — просто слушать птиц и шум листьев.

Горячая ванна с солью или пеной, которая давно стоит на полке.

Звонок подруге или маме — не по делу, а просто чтобы поболтать.

Пересмотр любимого фильма из детства или юности.

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.