

ИНВЕСТИЦИИ С НУЛЯ

**КАК НАЧАТЬ
ИНВЕСТИРОВАТЬ
И НЕ ПОТЕРЯТЬ
ДЕНЬГИ**



Даниил Торопчин

**Личные финансы и инвестиции с
нуля: практический курс для тех,
кто раньше этим не занимался**

«Автор»

2026

Торопчин Д. Н.

Личные финансы и инвестиции с нуля: практический курс для тех, кто раньше этим не занимался / Д. Н. Торопчин — «Автор», 2026

Эта книга — пошаговая система для тех, кто никогда не вёл бюджет и не открывал брокерский счёт, но хочет навести порядок в деньгах. Без обещаний «быстро разбогатеть» и без сигналов «купи вот эту акцию» — только рабочие инструменты: как увидеть, куда уходят деньги, создать финансовую подушку, избавиться от дорогих долгов и начать инвестировать разумно. Вы узнаете, как устроены облигации, акции и биржевые фонды, как работает ИИС-3 и какие налоговые льготы он даёт, как распределить портфель под свой риск и горизонт, как не попасться на удочку финансовых мошенников и как посчитать капитал, который понадобится к пенсии. В конце каждой главы — практическое задание, а в приложениях — глоссарий, шаблон личного финансового плана и чек-листы. Книга написана простым языком, без экономического жаргона, специально для тех, кто начинает с нуля.

© Торопчин Д. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Оглавление	7
Глава 1. Финансовое мышление: с чего всё начинается	8
Почему знания не помогают без привычек	8
Психология денег: три ловушки мышления	9
Финансовые цели: зачем формулировать их письменно	10
Глава 2. Бюджет: как увидеть свои деньги целиком	11
Зачем вести бюджет, если и так «более-менее понятно»	11
Метод 1: правило 50/30/20	12
Метод 2: бюджет с нулевым остатком (zero-based budget)	13
Как вести учёт на практике	14
Где чаще всего «утекают» деньги	15
Практическое задание	16
Глава 3. Финансовая подушка безопасности	17
Что это и зачем	17
Сколько откладывать	18
Где хранить подушку	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Даниил Торопчин
Личные финансы и инвестиции с
нуля: практический курс для тех,
кто раньше этим не занимался

ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ И ИНВЕСТИЦИИ С НУЛЯ

Практический курс для тех, кто раньше этим не занимался

От автора

Эта книга написана для одной простой цели: чтобы человек без экономического образования, никогда раньше не открывавший брокерский счёт и не составлявший бюджет, смог за несколько недель выстроить работающую систему обращения с деньгами.

Здесь нет обещаний «быстро разбогатеть», сигналов «купи именно эту акцию» и историй про то, как кто-то утроил капитал за полгода. Вместо этого — пошаговая система: как узнать, куда уходят деньги, как создать финансовую подушку, как избавиться от вредных долгов, как начать инвестировать разумно и не потерять накопленное на мошенниках.

Важно. Эта книга — образовательный материал общего характера. Она не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией и не заменяет консультацию с финансовым советником, имеющим соответствующую лицензию. Все решения о вложении денег вы принимаете самостоятельно и на свой риск. Упомянутые в книге цифры (ставки, лимиты, налоговые вычеты) актуальны на момент написания и могут измениться — перед принятием решений проверяйте их на официальных ресурсах (nalog.ru, cbr.ru, сайты бирж и брокеров).

Оглавление

Финансовое мышление: с чего всё начинается	
Бюджет: как увидеть свои деньги целиком	
Финансовая подушка безопасности	
Долги и кредиты: как перестать на них работать	
Основы инвестирования: понятия, без которых нельзя	
Инструменты инвестора в России	
ИИС: налоговые льготы для инвестора	
Риск и диверсификация	
Как не стать жертвой финансовых мошенников	
Пенсия и долгосрочное планирование	
Личный финансовый план: собираем всё вместе	
Приложение А. Глоссарий терминов Приложение Б. Шаблон учёта бюджета Приложение В. Чек-листы	

Глава 1. Финансовое мышление: с чего всё начинается

Почему знания не помогают без привычек

Большинство людей примерно представляют, что «нужно откладывать деньги» и «долги — это плохо». Проблема не в отсутствии информации, а в отсутствии системы, которая работала бы даже в те дни, когда не хочется ничем заниматься. Эта книга построена вокруг простых, повторяемых действий, а не вокруг сложных теорий.

Финансовое благополучие складывается всего из пяти элементов, и они всегда идут в одном порядке:

Учёт — вы точно знаете, сколько зарабатываете и куда тратите.

Подушка безопасности — у вас есть резерв на случай форс-мажора.

Управление долгами — вы не платите банкам больше, чем необходимо.

Инвестирование — свободные деньги работают на вас, а не лежат мёртвым грузом под инфляцией.

Защита — вы умеете распознавать мошенников и не теряете накопленное.

Нарушение этого порядка — самая частая ошибка. Человек, у которого нет подушки безопасности, но который уже вложил все деньги в акции, вынужден будет продавать их в самый неподходящий момент, если случится ЧП. Человек с кредитной картой под 25–30% годовых, который параллельно пытается «инвестировать», почти всегда теряет: доходность вложений редко превышает стоимость обслуживания такого долга.

Психология денег: три ловушки мышления

Ловушка «завтра начну». Финансовая система работает только тогда, когда действия становятся автоматическими. Если откладывание решения повторяется из месяца в месяц, за пять лет разница между «начал сейчас» и «начал через два года» может составлять сотни тысяч рублей — за счёт эффекта сложного процента.

Ловушка сравнения. Ощущение, что «все вокруг уже давно инвестируют и зарабатывают», подталкивает к поспешным решениям — вложить всё и сразу в то, что сейчас на слуху. Личные финансы не соревнование, а инструмент для достижения ваших целей на вашем горизонте.

Ловушка тревоги. Экономические новости почти всегда написаны так, чтобы вызывать тревогу — это увеличивает просмотры. Работающая финансовая система строится на регулярных, скучных действиях, а не на реакции на заголовки.

Финансовые цели: зачем формулировать их письменно

Прежде чем считать бюджет, полезно выписать 3–5 финансовых целей на разных горизонтах:

-

Краткосрочные (до 1 года):

создать подушку безопасности, закрыть дорогой кредит, накопить на технику или отпуск.

-

Среднесрочные (1–5 лет):

первоначальный взнос на квартиру, смена машины, образование.

-

Долгосрочные (5+ лет):

капитал к пенсии, образование детей, финансовая независимость.

У каждой цели должны быть три параметра: сумма, срок и приоритет. Без этого невозможно понять, сколько откладывать ежемесячно и в какие инструменты — об этом подробно в главах 5–8.

Практическое задание. Возьмите лист бумаги и выпишите свои финансовые цели по трём горизонтам. Не редактируйте себя — пишите всё, что приходит в голову, а затем оставьте 3–5 самых важных.

Глава 2. Бюджет: как увидеть свои деньги целиком

Зачем вести бюджет, если и так «более-менее понятно»

Исследования поведения потребителей и практика финансовых консультантов сходятся в одном: субъективное ощущение «понимания», куда уходят деньги, почти всегда сильно отличается от факта. Типичное расхождение между тем, сколько человек думает, что тратит на еду вне дома, развлечения и подписки, и тем, сколько тратит в реальности, — 20–40%. Бюджет закрывает именно этот разрыв.

Метод 1: правило 50/30/20

Простой способ для тех, кто ведёт бюджет впервые:

-

50% дохода

— обязательные расходы (жильё, коммунальные услуги, еда, транспорт, минимальные платежи по кредитам).

-

30% дохода

— гибкие расходы (развлечения, кафе, хобби, подарки).

-

20% дохода

— сбережения и погашение долгов сверх минимума.

Это не догма, а стартовая точка. Если 20% пока недостижимы — начните с 5–10% и увеличивайте долю по мере роста дохода или сокращения обязательных расходов.

Метод 2: бюджет с нулевым остатком (zero-based budget)

Каждый рубль дохода заранее «распределяется» по категориям так, чтобы в конце месяца остаток был равен нулю — то есть весь доход либо потрачен, либо отложен, либо направлен на долг. Этот метод даёт максимальный контроль, но требует больше дисциплины и подходит тем, кто уже привык к базовому учёту.

Как вести учёт на практике

Соберите данные за последние 2–3 месяца. Выписки из банковских приложений сегодня почти всегда автоматически делят траты по категориям — этим стоит воспользоваться.

Разделите расходы на категории: жильё, коммунальные услуги, продукты, транспорт, связь и подписки, здоровье, одежда, развлечения, кредиты, прочее.

Посчитайте среднемесячную сумму по каждой категории.

Сравните с доходом. Если расход выше дохода — это сигнал номер один, требующий немедленных действий (глава 4).

Выберите инструмент ведения: таблица в Excel/Google Таблицах, приложение банка с категоризацией трат, специализированные приложения учёта. Важен не инструмент, а регулярность — сверка раз в неделю занимает 10–15 минут.

Где чаще всего «утекают» деньги

- Подписки, которыми не пользуются (стриминги, приложения, доставки) — рекомендуется раз в квартал ревизовать все автоплатежи.
- Импульсивные покупки в супермаркете и маркетплейсах — помогает правило «отложенной покупки»: желаемая вещь дороже определённой суммы откладывается в список на 3–7 дней, и решение принимается заново.
- Комиссии банков и переплаты по кредитам — часто их можно снизить, просто сменив тариф или банк.
- Доставка еды и такси «по мелочи» — суммы, которые незаметны по отдельности, но заметны за месяц.

Практическое задание

Заведите таблицу с колонками: дата, категория, сумма, способ оплаты. Вносите туда все траты в течение 30 дней без изменения привычек — просто фиксируйте. В конце месяца посчитайте итог по категориям и сравните с доходом.

Глава 3. Финансовая подушка безопасности

Что это и зачем

Подушка безопасности — это сумма денег, хранящаяся отдельно от основного бюджета, в максимально ликвидной и надёжной форме, предназначенная для покрытия непредвиденных расходов: потеря дохода, срочное лечение, ремонт, юридическая помощь.

Без подушки любое ЧП вынуждает либо влезать в долги под высокий процент, либо продавать инвестиции в неудачный момент, фиксируя убыток. Подушка — это не про доходность, а про то, чтобы форс-мажор не разрушил остальную финансовую систему.

Сколько откладывать

Стандартная рекомендация — от 3 до 6 месячных сумм обязательных расходов (не дохода, а именно расходов на жильё, еду, коммунальные услуги, минимальные платежи по кредитам). Для людей с нестабильным доходом (фриланс, сезонная работа, бизнес) разумно ориентироваться на 6–9 месяцев расходов.

Пример расчёта: если обязательные расходы семьи составляют 60 000 # в месяц, минимальная подушка — 180 000 # (3 месяца), комфортная — 360 000 # (6 месяцев).

Где хранить подушку

Ключевые критерии: надёжность, ликвидность (быстрый доступ без потерь), защита от инфляции по минимуму.

•

Накопительный счёт в банке

— деньги можно снять в любой момент, обычно без потери процентов; на счета физлиц в банках-участниках системы страхования вкладов распространяется государственное страхование в пределах установленного лимита (уточняйте актуальную сумму на сайте Агентства по страхованию вкладов).

•

Краткосрочный вклад с возможностью снятия

— чуть выше доходность, но проверяйте условия досрочного расторжения.

•

Фонды денежного рынка

через брокерский счёт — ликвидный инструмент, доходность обычно близка к ключевой ставке, но добавляется брокерский риск и комиссии.

Подушку **не стоит** держать в акциях, валюте на споте с расчётом на рост, крипте или «инвестиционных» продуктах — они могут упасть в цене именно тогда, когда деньги срочно понадобятся.

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.