

ДОЛГИ И КОНТРОЛЬ ДЕНЕГ

Как выбраться из ДОЛГОВ

Пошаговый план возвращения
контроля над деньгами



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

18+

Максим Ветров

**Как выбраться из долгов —
пошаговый план возвращения
контроля над деньгами.**

«Автор»

2026

Ветров М.

Как выбраться из долгов — пошаговый план возвращения контроля над деньгами. / М. Ветров — «Автор», 2026

Когда зарплата приходит и почти сразу исчезает в платежах, проблема уже не только в сумме долга. Проблема в потере контроля. Эта книга предлагает практическую систему выхода из долгов без сложных финансовых схем. Читатель начнёт с полной инвентаризации обязательств, остановит новые утечки, соберёт антикризисный бюджет и выберет стратегию погашения. Отдельные главы посвящены кредитным картам, микрозаймам, переговорам с кредиторами, дополнительному доходу, резерву и семейным финансам. Финальная часть превращает теорию в 90-дневный план с рабочими листами и контрольными точками. Подходит тем, кому нужен не очередной список советов, а последовательный маршрут от финансового хаоса к устойчивой системе.

Содержание

Введение	5
С чего начинается возвращение контроля	6
Правило книги: не брать новый долг ради ощущения прогресса	7
Что понадобится	8
Как читать эту книгу, если сил мало	9
Три числа, которые будут сопровождать весь путь	10
Глава 1. Долг как система, а не приговор	11
Почему долг ощущается тяжелее, чем его сумма	11
Три вида долговой проблемы	12
Контроль важнее мотивации	13
Не пытайтесь «искупить» долг	14
Практика: определите тип ситуации	15
Перед стартом: финансовая безопасность важнее скорости	16
Упражнение: точка А без самообмана	17
Глава 2. Полная инвентаризация долгов	18
Один список вместо десяти уведомлений	18
Общая сумма - не единственный показатель	19
Цветовая маркировка	20
Пример карты долгов	21
Проверьте скрытые долги	22
Посчитайте стоимость минимальных платежей	23
Практика: финансовый паспорт	24
Что считать успехом в первые недели	25
Ошибка: платить всем «чтобы никого не обидеть»	26
Проверка качества карты долгов	27
Глава 3. Остановить ухудшение за 72 часа	28
Цель первых трёх дней	28
День первый: зафиксировать остатки и сроки	29
День второй: остановить повторные траты	30
День третий: настроить технические барьеры	31
Что делать, если уже есть просрочка	32
Практика: список стоп-действий	33
Разница между экономией и остановкой утечек	34
Антикризисный конверт на неделю	35
Что не стоит делать в панике	36
Глава 4. Бюджет выживания на 30 дней	37
Бюджет не должен быть наказанием	37
Метод четырёх корзин	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Максим Ветров

Как выбраться из долгов — пошаговый план возвращения контроля над деньгами.

Введение

Долги редко начинают давить в один день. Обычно всё происходит постепенно. Сначала появляется рассрочка, потом кредитная карта на случай непредвиденных расходов, затем один неудачный месяц, перенос платежа, новый займ, чтобы закрыть старый. Через некоторое время человек уже не управляет деньгами, а реагирует на сроки, уведомления и остаток на счёте. Зарплата приходит и почти сразу исчезает. Любая поломка, болезнь, штраф или просадка дохода превращаются в отдельный кризис.

Эта книга не про стыд, силу воли и не про идеальную финансовую дисциплину. Она про восстановление управления. У долгов есть математика, последовательность действий и понятные точки контроля. Даже если сумма кажется большой, задача всё равно раскладывается на части: остановить ухудшение, увидеть реальную картину, защитить обязательные расходы, выбрать порядок погашения, договориться там, где это возможно, увеличить свободный денежный поток и не допустить повторного провала.

Самая опасная ошибка в начале - пытаться решить всё одновременно. Человек нервничает, делает много резких движений, переводит последние деньги на один долг, а через два дня снова берёт займы на продукты. Или гасит небольшую задолженность полностью, пропуская обязательный платёж по крупному кредиту. Или начинает экономить на всём, выгорает за неделю и возвращается к прежним расходам. Правильная стратегия выглядит спокойнее. Сначала стабилизация, потом расчёт, затем системное погашение.

В книге будет много практики. Вы составите карту долгов, определите минимально безопасный бюджет, выберете метод погашения, создадите календарь платежей, разберётесь с кредитными картами и дорогими займами, подготовитесь к переговорам с кредиторами, найдёте способы увеличить доход и сформируете резерв, не откладывая жизнь на потом. Отдельно мы разберём психологическую часть: тревогу, избегание, импульсивные траты, желание спрятаться от цифр и привычку обещать себе, что со следующего месяца всё изменится.

Книга рассчитана на обычного человека, а не на финансиста. Здесь не нужно знать сложные термины. Достаточно уметь складывать, вычитать и честно смотреть на цифры. Если у вас несколько долгов, нестабильный доход или ощущение, что денег постоянно не хватает, материал поможет превратить хаос в понятный план.

Важно понимать границы книги. Она не заменяет индивидуальную консультацию финансового, юридического или налогового специалиста. Условия договоров, правила взыскания, реструктуризации и процедуры банкротства зависят от страны и конкретной ситуации. Если долг уже связан с судом, залогом, поручительством, угрозой потери жилья или бизнеса, лучше параллельно получить профессиональную помощь. Но даже в такой ситуации базовая система контроля денег остаётся полезной: факты, приоритеты, календарь и дисциплина решений.

С чего начинается возвращение контроля

Первый признак контроля - не отсутствие долгов, а отсутствие тумана. Вы знаете, кому должны, сколько, когда следующий платёж, какая ставка или переплата, что будет при просрочке и сколько денег реально остаётся после обязательных расходов. Пока этого нет, мозг воспринимает проблему как бесконечную. Когда цифры собраны, появляется структура.

Представьте два сценария. В первом у человека пять долгов, но он не знает точных остатков и действует по уведомлениям. Во втором те же пять долгов сведены в один список, платежи стоят в календаре, а свободная сумма направляется по заранее выбранному правилу. Сумма долга одинаковая, но уровень управляемости совершенно разный. Во втором случае уже можно прогнозировать результат.

Ваша задача на ближайшее время - перестать мерить успех только общей суммой долга. Есть другие показатели: отсутствие новых займов, отсутствие просрочек, рост свободного остатка, сокращение количества кредиторов, появление резерва, увеличение дохода, снижение стоимости обслуживания долга. Эти изменения часто появляются раньше, чем крупно уменьшается общий остаток. Именно они показывают, что система начала работать.

Правило книги: не брать новый долг ради ощущения прогресса

Если для закрытия одного обязательства вы берёте новое, проблема может визуально стать аккуратнее, но не обязательно легче. Иногда рефинансирование действительно уменьшает ставку и платёж. Но оно полезно только после расчёта полной стоимости, срока и условий. Новый долг не должен использоваться как обезболивающее.

То же касается кредитной карты. Если вы внесли крупную сумму, а через неделю снова оплатили ею продукты и бытовые расходы, долг не уменьшается - он вращается. Поэтому главный принцип прост: сначала сделать так, чтобы текущая жизнь помещалась в текущий доход. Только после этого ускоренное погашение становится устойчивым.

Эта идея может показаться медленной. На практике она экономит месяцы. Человек, который дважды в год начинает агрессивное погашение и потом откатывается, движется медленнее того, кто снижает долг умеренно, но без возврата назад.

Что понадобится

Для работы хватит записки в телефоне, таблицы или листа бумаги. Нужны выписки по счетам, договоры или приложения банков, календарь и примерно час спокойного времени на первоначальную инвентаризацию. Не пытайтесь держать всё в голове. Долг - это задача, которую лучше вынести из головы в систему.

С этого момента мы будем двигаться по четырём стадиям. Первая - стабилизация. Вторая - освобождение денежного потока. Третья - ускоренное погашение. Четвёртая - защита от повторного попадания в долги. Каждая стадия важна. Если перепрыгнуть через первую, ускорение быстро закончится. Если не сделать четвёртую, через год можно оказаться в той же точке.

Как читать эту книгу, если сил мало

Если финансовая ситуация вызывает сильную усталость, не пытайтесь выполнить все задания за один вечер. Пройдите первые четыре главы и сделайте только базовые действия: список долгов, календарь, бюджет на 30 дней и запрет на новые займы. Этого достаточно для первого этапа.

Дальше двигайтесь по одной главе в несколько дней. Финансовая перегрузка часто возникает именно от количества открытых задач. Наша цель - закрывать их по очереди.

Три числа, которые будут сопровождать весь путь

Запомните три показателя: общий остаток долга, обязательный ежемесячный платёж и свободный денежный поток. Первый показывает масштаб, второй - давление на бюджет, третий - скорость выхода.

Иногда общий долг почти не меняется, но обязательный платёж падает после закрытия одного кредита, а свободный поток растёт. Это означает, что система становится сильнее. Поэтому не заикливайтесь на одной большой цифре.

Глава 1. Долг как система, а не приговор

Почему долг ощущается тяжелее, чем его сумма

Долг действует на человека не только через деньги. Он забирает внимание. В голове постоянно крутятся даты платежей, страх звонков, сравнение себя с другими, раздражение из-за каждого расхода. Из-за этого даже простой финансовый вопрос превращается в эмоциональный. Человек откладывает открытие банковского приложения, не читает сообщения, перестаёт считать и начинает действовать по принципу «главное дотянуть до зарплаты».



В результате проблема усиливается не потому, что человек глупый или безответственный, а потому, что решения принимаются в режиме постоянного напряжения. Когда мозг ждёт угрозу, он предпочитает краткосрочное облегчение долгосрочной выгоде. Поэтому первым шагом полезно отделить факт от эмоции. Факт: есть определённая сумма обязательств и конкретный денежный поток. Эмоция: «я никогда не выберусь». С фактом можно работать. Эмоция не должна определять стратегию.

В этой книге мы будем возвращать решения из зоны тревоги в зону правил. Например, не «что сегодня страшнее оплатить», а «все обязательные платежи закрываются по календарю, а свободная сумма направляется в приоритетный долг». Не «можно ли мне купить кофе», а «есть лимит на повседневные расходы, и если покупка помещается в него, она допустима». Такие правила снимают с каждого действия лишнюю драму.

Три вида долговой проблемы

Условно можно выделить три ситуации. Первая: долгов много, но доход стабилен и после обязательных расходов остаётся свободная сумма. Здесь задача в оптимизации и дисциплине. Вторая: доход примерно равен расходам и платежам, свободного остатка почти нет. Здесь нужно одновременно сокращать расходы, менять график обязательств и увеличивать доход. Третья: даже минимальные платежи больше доступного денежного потока. Здесь обычная стратегия «платить быстрее» не работает - сначала нужна реструктуризация, переговоры или профессиональный разбор правовых вариантов.

Важно определить, где вы находитесь. Люди часто применяют стратегию из первой категории к третьей. Они пытаются ещё сильнее экономить, хотя математика уже отрицательная. Если после обязательных расходов у вас остаётся 20 тысяч, а минимальные платежи требуют 35 тысяч, проблема не решится отказом от пары подписок. Нужны более крупные изменения.

Напротив, человек с хорошим свободным остатком иногда годами тянет долги просто потому, что не выбрал порядок действий. Он платит чуть больше туда, чуть больше сюда, снова пользуется кредиткой и не замечает прогресса. В этом случае основные рычаги - запрет на новый долг, приоритет одного обязательства и автоматизация платежей.

Контроль важнее мотивации

Мотивация нестабильна. После неприятного звонка из банка можно за один вечер решить: «всё, больше никаких трат». Через две недели напряжение спадёт, и строгий режим развалится. Поэтому система должна работать даже в обычный день, когда вам не хочется думать о деньгах.

Для этого нужны простые механизмы: отдельный счёт на обязательные расходы, лимит на неделю, автоматические переводы после дохода, один день для финансового обзора и заранее выбранный порядок погашения. Чем меньше решений нужно принимать заново, тем устойчивее результат.

Хорошая финансовая система похожа на маршрут. Она не требует каждый день заново решать, в какую сторону ехать. Вы знаете следующую точку. Иногда маршрут приходится корректировать, но направление сохраняется.

Не пытайтесь «искупить» долг

Одна из частых реакций - чрезмерное наказание себя. Человек урезает питание, отказывается от отдыха, перестаёт встречаться с друзьями, продаёт всё подряд и живёт в режиме наказания. В коротком периоде это может дать сильный рывок. Но если стратегия рассчитана на год, а жить в ней можно только три недели, она плохая.

Погашение долга должно быть достаточно интенсивным, чтобы был прогресс, но достаточно реалистичным, чтобы вы могли соблюдать план месяцами. Если вы оставите ноль на нормальную жизнь, любая усталость будет превращаться в срыв. Поэтому в бюджете нужен небольшой, но честный лимит на личные расходы. Не как награда, а как часть устойчивости.

Практика: определите тип ситуации

Запишите три числа: средний ежемесячный доход после налогов, обязательные жизненные расходы и сумма минимальных платежей по долгам. Затем посчитайте остаток.

Если остаток уверенно положительный, ваша главная задача - направить его по системе. Если он около нуля, нужен режим стабилизации и поиск дополнительных денег. Если он отрицательный, не пытайтесь скрыть это дополнительным займом. Зафиксируйте дефицит как реальную цифру. Именно её нужно убрать переговорами, сокращением крупных расходов, ростом дохода или изменением долговых условий.

Уже на этом этапе появляется важный сдвиг. Вы перестаёте спрашивать «почему у меня всё плохо?» и начинаете спрашивать «какой у меня ежемесячный дефицит или запас?». Второй вопрос намного полезнее.

Перед стартом: финансовая безопасность важнее скорости

Если у вас есть риск потерять жильё, остаться без необходимых лекарств, не оплатить питание детям или лишиться инструмента, без которого вы зарабатываете, эти вопросы идут раньше ускоренного погашения. Долг важен, но он не должен уничтожать способность жить и получать доход.

Полезно разделить расходы на три уровня. Первый - критические: жильё, базовая еда, здоровье, безопасность, возможность работать. Второй - важные, но гибкие: связь, транспорт, одежда, бытовые расходы. Третий - комфорт и желания. В кризис мы сначала защищаем первый уровень, затем оптимизируем второй и временно ограничиваем третий.

Такой порядок помогает избежать нелепой ситуации, когда человек отправляет последние деньги кредитору, а на следующий день берёт новый займ на дорогу до работы. Формально он сделал платёж, фактически увеличил долговой риск.

Упражнение: точка А без самообмана

Ответьте письменно на пять вопросов. Каков ваш общий долг? Есть ли просрочки? Сколько денег остаётся после базовой жизни и минимальных платежей? Какой долг растёт быстрее всего? Что сегодня заставляет вас снова занимать?

Не пытайтесь сразу придумать решения. Сначала зафиксируйте положение. Если какое-то число неизвестно, пометьте его словом «уточнить». Цель упражнения - превратить тревогу в перечень конкретных задач.

После этого запишите одну фразу: «Моя главная финансовая проблема сейчас - ...». У одного человека это будет высокая стоимость кредитки, у другого - недостаточный доход, у третьего - хаотичные сроки платежей. Чем точнее сформулирована проблема, тем меньше лишних действий вы будете делать.

Глава 2. Полная инвентаризация долгов

Один список вместо десяти уведомлений

До тех пор, пока долги разбросаны по банковским приложениям, письмам и памяти, мозг воспринимает их как хаос. Первый серьёзный шаг - собрать все обязательства в одном месте. Не только кредиты. Добавьте кредитные карты, рассрочки, займы у знакомых, налоги с просрочкой, долги по коммунальным платежам, штрафы, обязательства по бизнесу, если они фактически оплачиваются из личных денег.



Для каждого долга нужны семь параметров: кому вы должны, текущий остаток, минимальный обязательный платёж, дата платежа, процент или стоимость долга, наличие просрочки и особые риски. К особым рискам относятся залог, поручитель, автоматическое списание, возможная потеря важного имущества, судебный процесс и другие обстоятельства, которые требуют отдельного внимания.

Не стремитесь к идеальной точности в первый час. Если какую-то сумму нужно уточнить, поставьте пометку и вернитесь позже. Главное - получить первую общую картину. Часто человек впервые видит не «кучу долгов», а конкретное число и конкретное количество обязательств. Это неприятно, но именно с этого начинается управление.

Общая сумма - не единственный показатель

Допустим, у вас два долга по 200 тысяч. Первый под относительно невысокую ставку с удобным платежом, второй - дорогая кредитная карта, которую вы продолжаете использовать. Формально суммы одинаковые, но влияние на денежный поток разное. Поэтому кроме общего остатка смотрите на три характеристики: стоимость долга, обязательный ежемесячный платёж и риск ухудшения ситуации.

Дорогой долг быстро съедает деньги процентами. Большой обязательный платёж ограничивает ваш бюджет. Высокий риск может требовать приоритета даже при невысокой ставке. Например, просрочка по обязательству с залогом может быть важнее, чем небольшой потребительский кредит. Приоритет нельзя строить только по одному критерию.

Цветовая маркировка

Полезно разделить обязательства на три зоны. Красная зона - просроченные, очень дорогие или юридически рискованные долги. Жёлтая - обычные кредиты, которые вы обслуживаете вовремя, но они существенно нагружают бюджет. Зелёная - дешёвые и управляемые обязательства, которые не требуют срочного ускорения.

Это не означает, что «зелёные» долги можно игнорировать. Минимальные платежи должны выполняться по всем обязательствам, если иное не согласовано с кредитором. Цвет нужен, чтобы понять, куда направлять внимание и дополнительную сумму.

Пример карты долгов

Представим условную ситуацию. У Ильи есть потребительский кредит с остатком 310 тысяч, кредитная карта на 120 тысяч, рассрочка на технику 38 тысяч и долг знакомому 50 тысяч. Он раньше воспринимал это как 518 тысяч общего долга. После инвентаризации оказалось, что кредитка имеет самую высокую стоимость и постоянно используется, рассрочка закончится через четыре месяца, а знакомому можно договориться о фиксированном платеже раз в месяц.

Картина изменилась. Его первый приоритет - прекратить новые траты по карте и создать план её погашения. Рассрочка остаётся по графику. Потребительский кредит пока получает минимальные платежи. Долг знакомому оформляется в понятный график, чтобы убрать напряжение из отношений. Общая сумма не изменилась, но хаос уменьшился.

Проверьте скрытые долги

Есть обязательства, которые человек не считает долгом, потому что по ним ещё нет просрочки. Например, покупки «плати частями», будущие налоги, кредитный лимит, который полностью выбран, или деньги, которые регулярно занимают у семьи до зарплаты. Если без следующей зарплаты вы не можете закрыть уже совершённую покупку, это тоже часть будущей нагрузки.

Сюда же относятся годовые платежи, которые всегда «внезапно» приходят: страховка, обслуживание автомобиля, обучение, крупные коммунальные счета, обязательные профессиональные взносы. Это не долг прямо сейчас, но если не предусмотреть их заранее, они могут создать новый долг позже.

Посчитайте стоимость минимальных платежей

Сложите все минимальные платежи. Затем разделите эту сумму на ваш чистый ежемесячный доход. Получится доля дохода, которая уже заранее принадлежит кредиторам. Не нужно искать «идеальный процент». Важен ваш реальный запас после жилья, еды, транспорта и других необходимых расходов.

Если минимальные платежи занимают большую часть остатка после базовой жизни, ситуация хрупкая. Даже один непредвиденный расход может нарушить график. Это сигнал не только быстрее погашать долги, но и снижать обязательную нагрузку: закрывать небольшие платежи, обсуждать условия, искать более дешёвую структуру долга.

Практика: финансовый паспорт

Создайте один документ и назовите его «Финансовый паспорт». В нём должны быть: общий долг, количество кредиторов, сумма минимальных платежей, ближайшая дата платежа, самый дорогой долг, самый рискованный долг, размер ежемесячного свободного остатка и текущий резерв.

Обновляйте этот паспорт раз в месяц, а не каждый день. Ежедневное наблюдение за остатком долга часто усиливает тревогу и создаёт ощущение, что ничего не меняется. Месячный интервал показывает реальный прогресс.

Что считать успехом в первые недели

На старте не оценивайте себя только по тому, насколько уменьшился общий остаток. Первая победа может выглядеть иначе: вы впервые не взяли новый займ, не допустили просрочку, закрыли одну рассрочку, договорились о новом графике или нашли 5 тысяч регулярной экономии.

Это важные изменения, потому что они улучшают будущую математику. Представьте человека, который должен 600 тысяч и каждый месяц добавляет ещё 20 тысяч нового долга. Если он остановил рост, то за год предотвратил увеличение обязательств на крупную сумму. Даже если в первый месяц основной долг почти не уменьшился, направление уже изменилось.

Ведите короткий журнал прогресса. Раз в неделю запишите одно финансовое действие, которое сделало систему устойчивее. Не для мотивационных цитат, а чтобы видеть причинно-следственную связь между действиями и результатом.

Ошибка: платить всем «чтобы никого не обидеть»

Когда кредиторов много, человек иногда отправляет случайные дополнительные суммы всем подряд. Ему кажется, что так справедливее. Но финансовая стратегия не строится на ощущении справедливости. Она строится на условиях, рисках и денежном потоке.

Минимальные обязательные платежи выполняются по графику, а дополнительная сумма работает там, где она даёт максимальный эффект по выбранной стратегии. Исключения возможны, если есть юридический риск или важная личная договорённость, но они должны быть осознанными.

Проверка качества карты долгов

Хорошая карта позволяет за минуту ответить на пять вопросов: сколько всего долгов, сколько нужно заплатить в этом месяце, какой платёж ближайший, какой долг сейчас приоритетный и что произойдёт после его закрытия. Если для ответа нужно открыть пять приложений, карта ещё не готова.

Глава 3. Остановить ухудшение за 72 часа

Цель первых трёх дней

Первые 72 часа не предназначены для героического погашения. Их цель - остановить новые утечки. Представьте, что в лодке несколько пробоин. Бессмысленно вычерпывать воду быстрее, если она продолжает поступать. Сначала закрываем новые долги и просрочки, затем ускоряем погашение.



На этот период вводится временный финансовый режим. Он не должен длиться год. Его задача - вернуть видимость. Отложите необязательные крупные покупки, не оформляйте новые рассрочки, не используйте кредитные лимиты для обычных расходов, отключите автопродления ненужных сервисов, проверьте автоматические списания.

Если вы привыкли пользоваться кредитной картой как продолжением зарплаты, временно уберите её из быстрых способов оплаты. Не обязательно физически уничтожать карту. Важно увеличить расстояние между импульсом и действием: удалить из кошелька телефона, убрать из браузера, отключить оплату в один клик.

День первый: зафиксировать остатки и сроки

В первый день обновите карту долгов и проверьте ближайшие семь дней. Какие обязательные платежи должны пройти? Есть ли автосписания, которые могут уйти раньше зарплаты? Есть ли комиссии или штрафы, которых можно избежать простой своевременной оплатой?

Затем посмотрите на доступные деньги до следующего дохода. Не «на счетах вообще», а именно на сумму, которой вы можете пользоваться без нового долга. Из неё сначала выделяются базовые потребности: еда, жильё, лекарства, дорога на работу и другие действительно обязательные расходы.

Оставшаяся часть идёт на платежи по приоритету. Если денег объективно недостаточно, это не повод делать вид, что всё нормально. Отметьте конкретный дефицит и переходите к переговорам с кредиторами. Чем раньше вы обращаетесь до тяжёлой просрочки, тем больше вариантов обычно доступно.

День второй: остановить повторные траты

Во второй день изучите последние 30 дней расходов. Не для того, чтобы ругать себя. Ищите повторяющиеся категории, которые не помогают вам жить и работать. Доставка еды из-за отсутствия плана, мелкие покупки в приложениях, подписки, импульсивные маркетплейсы, такси там, где есть простой альтернативный маршрут.

Не нужно вырезать всё. Найдите три утечки, которые можно убрать без сильного падения качества жизни. Если вы попытаетесь изменить двадцать привычек одновременно, система развалится. Три устойчивых изменения лучше двадцати обещаний.

Отдельно проверьте привычку «покупать заранее, пока есть деньги». У людей в долгах часто возникает страх будущего дефицита, поэтому после зарплаты они активно тратят на запасы и желания. Через неделю денег мало, и снова используется кредит. Здесь помогает правило: крупные необязательные покупки не совершаются в первые 48 часов после дохода.

День третий: настроить технические барьеры

Третий день - день автоматизации. Создайте календарь платежей. Если банк позволяет безопасно настроить напоминания или автоплатежи, используйте их для обязательных сумм, но не так, чтобы счёт случайно уходил в минус. Лучше иметь отдельный счёт для платежей и переводить на него деньги сразу после дохода.

Настройте лимиты на покупки, отключите возможность увеличения кредитного лимита без вашего решения, уберите сохранённые карты из самых «опасных» приложений. Если у вас несколько банков, определите один основной счёт для повседневной жизни и не превращайте остальные в хаотичный набор остатков.

Технические барьеры работают лучше, чем сила воли. В слабый вечер вам не придётся спорить с собой, если импульсивная покупка требует нескольких дополнительных действий.

Что делать, если уже есть просрочка

Не прячьтесь. Проверьте фактический статус задолженности и свяжитесь с кредитором по официальному каналу. Спросите, какие варианты доступны именно в вашей ситуации: перенос даты, изменение графика, реструктуризация, каникулы, частичный платёж или иное решение. Не обещайте сумму, которую не сможете внести.

Фиксируйте договорённости письменно или в официальном приложении, если это возможно. Не полагайтесь на память после телефонного разговора. Если ситуация перешла в юридическую плоскость, условия и права могут сильно зависеть от законодательства вашей страны, поэтому важные решения лучше проверять с профильным специалистом.

Практика: список стоп-действий

На ближайшие 30 дней выберите пять действий, которые вы прекращаете. Например: новые рассрочки, снятие наличных с кредитки, импульсивные покупки дороже установленной суммы, займы до зарплаты и увеличение лимитов. Запишите их одним списком.

Этот список нужен не для самоконтроля ради самоконтроля. Он защищает весь дальнейший план. Пока долг продолжает расти из-за новых решений, никакая стратегия погашения не будет видна.

Разница между экономией и остановкой утечек

Экономия часто ассоциируется с отказом от маленьких радостей. Остановка утечек - другое. Это поиск расходов, которые вы сами не выбрали бы заново. Подписка, которой не пользуетесь. Комиссия из-за неудобного тарифа. Доставка, потому что дома нет простого запаса еды. Платное хранение, о котором забыли. Покупка в кредит только потому, что она разбита на маленькие платежи.

Такие расходы особенно ценны для сокращения: качество жизни почти не меняется, а свободный поток растёт. Прежде чем урезать полезные вещи, найдите деньги, которые уходят без осознанной ценности.

Антикризисный конверт на неделю

Если после распределения обязательств остаётся ограниченная сумма на жизнь, переведите недельный лимит на отдельную карту или счёт. Не пополняйте его из кредитных денег. Когда лимит заканчивается раньше времени, не ругайте себя - разберите причину. Возможно, лимит был нереалистичным или произошёл крупный разовый расход.

Задача первых недель - найти рабочую цифру. Бюджет, который постоянно требует героизма, не станет системой.

Что не стоит делать в панике

Не продавайте важный актив за бесценок только ради одного платежа, если через неделю придётся покупать замену. Не соглашайтесь на новый кредит, не прочитав полную стоимость. Не переводите последние деньги на досрочное погашение, если завтра нужно платить за жильё. И не пытайтесь одним рискованным вложением «отбить» долг.

Антикризисная логика проста: сначала снизить риск необратимого ухудшения, затем ускоряться. Скорость без устойчивости часто приводит обратно в ту же точку.

Глава 4. Бюджет выживания на 30 дней

Бюджет не должен быть наказанием

Когда человек слышит слово «бюджет», он часто представляет бесконечные таблицы и запреты. В кризисной ситуации нужен другой подход. Бюджет выживания - временная система на 30 дней, которая отвечает на один вопрос: как прожить месяц без нового долга и выполнить ключевые обязательства.



Он строится не от привычных расходов, а от приоритетов. Сначала жильё и базовые коммунальные платежи, затем еда, лекарства, транспорт, необходимый для дохода, обязательные расходы на детей или иждивенцев, минимальные платежи по долгам. После этого - небольшой лимит на личные траты и только затем всё остальное.

Важный принцип: не заносите в «обязательное» то, без чего просто неприятно. Но и не пытайтесь превратить человека в робота. Если бюджет вызывает желание сорваться уже на третий день, он слишком жёсткий.

Метод четырёх корзин

Разделите месячные деньги на четыре корзины. Первая - жизнь: жильё, питание, здоровье, транспорт. Вторая - обязательства: минимальные платежи и согласованные выплаты. Третья - защита: небольшой резерв и будущие обязательные расходы. Четвёртая - свобода: всё, что остаётся для ускоренного погашения и ограниченных личных трат.

Во время долгового кризиса четвёртая корзина может быть маленькой. Это нормально. Главная задача - чтобы первая и вторая были покрыты без кредитной карты.

Если доход приходит частями, делите корзины не по календарному месяцу, а по каждому поступлению. Например, с каждого дохода сразу переводите долю на жильё и платежи, а не ждите конца месяца. Это снижает риск, что деньги растворятся в повседневных покупках.

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.