

Финансовое здоровье

Как я перестал гнаться
за деньгами и начал жить



18+

Алишер Ахматхожаев

Ахматхожаев Адылович

**Финансовое здоровье.
Как я перестал гнаться
за деньгами и начал жить**

«Автор»

2026

Адылович А. А.

Финансовое здоровье. Как я перестал гнаться за деньгами и начал жить / А. А. Адылович — «Автор», 2026

Вы мечтали разбогатеть на бирже за месяц? Я мечтал. И потерял 300 000 рублей. Вы устали от гонки за деньгами, но не знаете, как выйти из круга? Я был там. Вы хотите инвестировать, но не знаете с чего, боитесь потерять или думаете, что у вас мало денег? У меня тоже так было. Эта книга — не про «стань миллионером за неделю». Она про то, как перестать гнаться и начать жить. Про систему, которая работает на моём опыте врача, отца и инвестора. Вы узнаете... Как я потерял 300 000 на трейдинге и что из этого вынес. Что такое пять корзин капитала и как они работают. Почему я выбрал определённые акции. Зачем я отдаю 1–2% на благотворительность и как это освобождает от страха. Как я не боюсь падений рынка. Я не учу. Я делюсь тем, что работает у меня. Эта книга для всех, кто ищет финансовый покой. Если вы готовы начать с малого, хотите систему, а не случайность, хотите спокойствие вместо гонки — эта книга для вас. Начните сегодня. Даже с 500 рублей. Регулярность важнее суммы.

© Адылович А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Дисклеймер	6
Содержание	7
Пролог	8
Часть 1. Мой путь	9
Часть 2. Философия	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ахматхожаев Адылович
Финансовое здоровье. Как я перестал
гнаться за деньгами и начал жить

Глава

Дисклеймер

Эта книга не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией. Всё, что здесь написано, — это мой личный опыт, мои ошибки, мои выводы и моя система.

Я не утверждаю, что этот путь подходит каждому. У вас могут быть другие обстоятельства, другой доход, другой риск-профиль. Я не призываю вас повторять мои действия. Я просто показываю, что работает у меня.

Если вы решите применить что-то из этой книги, делайте это осознанно. Изучайте, консультируйтесь со специалистами, проверяйте факты. Ответственность за ваши финансовые решения лежит только на вас.

И ещё одна важная вещь. Я говорю о своих принципах, о своей вере, о том, как я принимаю решения. Это моя личная позиция. Я не навязываю её вам. Если она совпадает с вашей, я рад. Если нет, вы всё равно можете взять из этой книги то, что работает для вас.

Содержание

Пролог

Часть 1. Мой путь

Глава 1. Как я хотел стать трейдером и потерял 300 000 рублей

Глава 2. Атеизм, пустота и возвращение к Творцу

Глава 3. Как врачебный опыт изменил моё отношение к деньгам

Часть 2. Философия

Глава 4. Капитал вне биржи

Глава 5. Риск предопределён, но причины надо делать

Глава 6. Золотая середина: не аскетизм, не расточительство

Глава 7. Деньги — средство, а не цель

Часть 3. Система

Глава 8. Пять корзин капитала

Глава 9. Дисциплина: 10% — не обсуждается

Глава 10. ИИС как защита от себя

Глава 11. Налоговый вычет — бонус, который не зависит от рынка

Часть 4. Инструменты

Глава 12. Что такое MXSHAR и почему я выбираю только его

Глава 13. Фонд SBHI и «Лалэ»

Глава 14. Сукук и альтернативные инструменты

Глава 15. Почему облигации и депозиты — не наш путь

Часть 5. Практика

Глава 16. Как выбирать акции (без паники и суеты)

Глава 17. Что делать, если денег не хватает на инвестиции

Глава 18. Как быть с долгами

Глава 19. Можно ли начать с 1000 рублей

Глава 20. Как не бояться падений рынка

Часть 6. Жизненные истории

Глава 21. Пациент 54 лет. Дальнобойщик, который не видел, как растут внуки

Глава 22. Парень 28 лет с инсультом и маленькой дочкой

Глава 23. Женщина в старости без семьи. Почему капитал — не только деньги

Глава 24. Хирург, которому построили дом за знания и отдачу

Часть 7. Духовный компас

Глава 25. Благодарность как инвестиция

Глава 26. Доверие во время падений

Глава 27. Сравнение с другими — путь в никуда

Глава 28. Семья, здоровье, отдых — не менее важные активы

Глава 29. Баланс: не гнаться, но не сидеть сложа руки

Часть 8. Ответы на частые вопросы

Глава 30. Что делать, если не хватает на 10%

Глава 31. Как платить закят с инвестиций

Глава 32. Можно ли совмещать работу и инвестиции

Глава 33. Когда начинать — сейчас или позже

Заключение

Словарь терминов

Благодарность

Пролог

Я сижу на кухне. На столе график ипотеки. За стеной спят дети — им 4 и 7 лет, они даже не догадываются, что отец только что закрыл терминал и понял, что проиграл. Осталось платить по ипотеке ещё 17 лет. Я смотрю на эти цифры и чувствую себя в клетке.

Это был 2022 год. Я тогда был атеистом. Я верил в рынок, в графики, в свою гениальность. Я думал, что смогу переиграть систему, если достаточно умён. Я ошибался.

Два года трейдинга, минус 300 тысяч рублей, потерянное время, потерянные нервы и обещания жене, которые я не сдержал. Я обещал ей рестораны, а сам сидел злой перед монитором. Я искал свободу, но чувствовал, что загоняю себя в ещё более глубокую яму.

А потом случилось то, чего я не ждал. В январе 2025 года я вернулся к вере. Не потому что кто-то убедил. Просто внутри стало пусто. Я понял, что всё, что я искал в терминалах и учебниках, не приносило мне покоя. Я начал искать ответы в другом месте. И я нашёл их. Для меня это была вера в Творца. И это изменило всё.

Не сразу. Не за один день. Я не проснулся богатым. Но я перестал бояться. Перестал гнаться. Перестал искать волшебную таблетку.

Я начал выстраивать систему. Не чтобы разбогатеть за месяц, а чтобы жить спокойно. Иметь подушку, растить детей, помогать людям, не бояться завтрашнего дня. Я начал делать причины — регулярно, качественно, без паники. А результат пришёл сам.

Эта книга не про быстрый успех. Она про то, как я перестал гнаться за деньгами и начал жить. Про мои ошибки, выводы и систему, которая вывела меня из долговой ямы и подарила спокойствие.

Я не учу тебя. Я делюсь опытом. Если ты узнаешь себя в этих строках, возможно, мой путь поможет тебе найти свой.

Часть 1. Мой путь

Глава 1. Как я хотел стать трейдером и потерял 300 000 рублей

В 2019 году у меня была ипотека на 20 лет, двое маленьких детей и зарплата чуть выше среднего. Больница, дом, больница. Колесо, в котором я бежал и не видел выхода.

И тут я случайно наткнулся на фондовый рынок. Увидел, как можно заработать 20–30% за месяц. В голове щёлкнуло: вот оно, я вырвусь из клетки. Свобода, о которой я мечтал, оказалась доступной. Нужно просто нажимать на кнопки и смотреть, как растут цифры. Так я и начал.

Первое время всё шло как по маслу. Кризис 2020 года подкинул дров. Американские акции, портфель в 360 тысяч рублей удвоился. Я почувствовал себя гением. Рынок награждал меня за смелость.

Главным искушением стала одна известная акция. В декабре 2020 она рухнула, а я, будучи уверенным на 100%, что это дно, залил туда сначала 30% портфеля, потом 50%, а потом и весь портфель. Когда он растаял, я впервые взял плечо, сыграл на понижение и чудом отыграл всё.

Это чудо стало моей трагедией.

Я поверил в свою исключительность. Я посадил жену на кухне и сказал слова, которые до сих пор вспоминаю с холодом в спине: «Я пройду обучение, стану трейдером, брошу больницу и буду зарабатывать минимум 100 тысяч в месяц. Мы будем ходить по ресторанам, заживём по-человечески».

Она посмотрела на меня с надеждой. А я повесил на свои плечи не просто финансовый план. Я повесил надежду семьи.

Я заплатил 70 тысяч за обучение, прочитал горы книг, вступил в чаты трейдеров, торговал акции, фьючерсы, крипту. Прошёл год, потом второй. Я понял, что я не тот 2–5%, у кого получается. Но остановиться уже не мог. Мешала уязвлённая самооценка. Я же обещал.

В итоге я потерял не менее 300 тысяч рублей. Но деньги — это пыль. Больнее было признаться жене, что я ошибался. Что два года я врал ей и себе. Что вместо того, чтобы радовать семью, я сидел злой перед графиками, а мой основной доход стоял на месте. Я обещал ей рестораны, а сам терял время, которое мог посвятить семье и настоящему делу.

Это был момент полного краха самооценки. Я сидел на кухне, смотрел на график ипотеки и думал: кто я после этого?

Я сдался. Но сдался не как неудачник, а как человек, который наконец-то услышал реальность. Я закрыл терминал и со словами «Прости, я был дураком» честно поговорил с женой. Сказал, что никакой я не трейдер, что я врач и что отныне я вкладываю всё время только в это.

И тут, по милости Творца, всё перевернулось. Как только я перестал гнаться за лёгкими деньгами и посвятил себя тому, что умею лучше всего, доход вырос так, как не снилось никакому трейдингу.

Я хотел обрести свободу через трейдинг, а чуть не потерял всё, включая уважение к себе. Свобода пришла только тогда, когда я перестал пытаться быть кем-то другим и смиренно вернулся к своему делу, доверившись Творцу.

Глава 2. Атеизм, пустота и возвращение к Творцу

Всё это время я был атеистом. Я верил в рынок, в графики, в себя. Верил, что сам могу управлять своей судьбой, если достаточно умён и дисциплинирован. Но внутри было пусто.

Даже когда трейдинг шёл хорошо, я не чувствовал удовлетворения. Были цифры, были сделки, была какая-то азартная игра, но не было смысла. А когда шло плохо, пустота превращалась в отчаяние.

Я не знал, кому жаловаться, кроме жены. Я не знал, у кого просить помощи, кроме себя. А себя я уже разочаровал.

И при этом внешне у меня было всё. Квартира, машина, семья, работа. Я не голодал, не болел, не нуждался. Но внутри сидела глухая тоска, которую я не мог объяснить.

И в какой-то момент я честно спросил себя: почему я не благодарен? Почему я всё время хочу большего и не чувствую радости от того, что уже есть? Я ведь вроде бы достиг того, чего хотел, но это не сделало меня счастливее.

Я начал замечать, что люди с меньшим достатком часто выглядят спокойнее и счастливее меня. Они не гонятся за цифрами, не сидят в графиках, не просыпаются от курса доллара. Как так?

Тогда я взял Коран. Не для того, чтобы найти опровержения. Я просто хотел понять, что говорят те, кто не живёт в этой гонке. И неожиданно для себя я нашёл ответы на вопросы, которые меня мучили.

Простые, ясные и удивительно логичные. Смысл жизни не в цифрах. И не в том, чтобы быть гением на бирже. А в том, чтобы быть благодарным, ответственным и полезным. Чтобы не врать, не обманывать, не брать чужого, не расточительствовать. И чтобы помнить, что всё, что у тебя есть, дано не просто так.

Так я вернулся к вере. Не как к ритуалу. А как к системе координат, в которой обрёл спокойствие.

И как только это случилось, я перестал паниковать из-за графиков, перестал винить себя за неудачи, перестал бежать в никуда. Я просто начал жить. И деньги перестали быть для меня темой для стресса.

Глава 3. Как врачебный опыт изменил моё отношение к деньгам

Работа врачом научила меня одной простой вещи: быстрых решений не бывает. Пациент не выздоравливает за день от одной таблетки. Хирург не становится мастером после одной операции. Это всегда система, регулярность, дисциплина.

В медицине ты не можешь схитрить. Нельзя сделать операцию «быстро и как-нибудь» и надеяться на хороший результат. Нельзя поставить диагноз, не изучив историю. Нельзя лечить пациента, игнорируя симптомы. То же самое оказалось и с деньгами.

Когда я пришёл в трейдинг, я искал быстрый результат. Мне казалось, что достаточно знать пару технических индикаторов и вовремя войти в сделку. Я игнорировал базовые принципы: дисциплину, риск-менеджмент, долгосрочное планирование.

И я прогорел. Точно так же, как прогорает врач, который ставит диагноз без анализов.

Потом я начал подходить к финансам как к лечению хронической болезни. Без резких движений. Без надежды на чудо. С системой, которую нужно выполнять каждый день, месяц, год.

Как в медицине, я понял: результат приходит не от одного правильного действия. Он приходит от тысячи правильных повторений. Одна сделка не делает тебя инвестором. Одна удачная акция не создаёт капитал. А регулярные отчисления, дисциплина и терпение — создают.

Врачебная привычка доводить дело до конца, проверять себя, анализировать ошибки и не сдаваться при неудачах, всё это перенеслось и на мою финансовую систему.

Я понял, что организм, и финансовый тоже, не любит стресса. Резкие движения, паника, перекосы — всё это ведёт к сбоям. А плавный, осознанный подход к здоровью.

И ещё одна вещь, которую я вынес из медицины. Врач не может гарантировать результат. Он может сделать всё правильно, а пациент всё равно не поправится. Это не отменяет усилий. Это просто напоминает: мы не контролируем исход, мы контролируем только свои действия.

С деньгами то же самое. Я не знаю, сколько у меня будет через 10 лет. Но я знаю, что каждый месяц я делаю шаг в правильную сторону. И это даёт спокойствие, которого у меня не было в бытность трейдером.

Часть 2. Философия

Глава 4. Капитал вне биржи

Вот главная мысль, к которой я пришёл за все эти годы. Капитал делается не на бирже. Он делается твоим трудом, твоей профессией, твоей пользой для людей.

Биржа — это инструмент. Как скальпель для хирурга. Скальпель не лечит, лечит врач. Биржа не создаёт капитал, капитал создаёт человек. А биржа просто помогает сохранить и приумножить то, что уже заработано.

Я часто вижу людей, которые думают иначе. Им кажется, что достаточно найти правильную акцию или удачный момент, и всё решится. Они вкладывают последние деньги в надежде разбогатеть за месяц. И теряют.

А потом удивляются, почему у других получается.

Разница простая. Те, у кого получается, сначала создают капитал своим трудом. А уже потом ищут, как его сохранить. А те, у кого не получается, пытаются создать капитал из ничего, просто перекладывая деньги.

Я сам был во второй группе. И я знаю, к чему это приводит.

Поэтому мой главный принцип теперь звучит так: сначала сделай себя ценным специалистом. Приноси пользу людям. Расти в профессии. Зарабатывай достойно. А то, что остаётся, отправляй в дозволенные инструменты.

Тогда капитал будет. Не быстро, но надёжно. И без риска потерять всё в один день.

Глава 5. Удел предопределён, но причины надо делать

Многие, услышав слово «предопределение», думают: «Раз всё уже решено, можно ничего не делать. Всё равно придёт то, что суждено».

Это большое заблуждение.

Предопределение не отменяет усилий. Оно их включает. Ты не знаешь, какой у тебя удел. И единственный способ узнать — делать причины.

Помню, как я перестал искать работу в трейдинге. Я думал: «Буду сидеть, ждать, и деньги придут». Не пришли. И не могли прийти, потому что я перестал делать то, что приносило пользу людям.

А когда я вернулся к своей профессии, когда начал брать сложные случаи, учиться новым методам, помогать пациентам, доход вырос. Не потому, что я стал умнее. А потому что я начал делать причины. И делать их качественно.

То же самое с инвестициями. Откладывать 10% каждый месяц — это причина. Открыть ИИС это причина. Купить акции это причина. Ты не знаешь, будет ли через 10 лет у тебя капитал. Но ты знаешь, что если не будешь это делать, его точно не будет.

Вот и вся логика.

Упование, это не когда ты сидишь и ждёшь. Упование, это когда ты делаешь всё возможное и спокойно принимаешь результат. Когда ты привязал верблюда и только после этого доверился Творцу.

Глава 6. Золотая середина: не аскетизм, не расточительство

В мире финансов есть две крайности. Одна — жить впроголодь, отказывать себе во всём, экономить на еде и здоровье, чтобы отложить каждую копейку. Другая это тратить всё подчистую, брать кредиты, не думать о завтрашнем дне, потому что «живём один раз».

Обе крайности это путь в никуда.

Первая делает тебя несчастным уже сейчас. Ты копишь на будущее, но настоящее превращается в выживание. Ты не видишь радости, не чувствуешь вкуса жизни, потому что всё подчинено одной цели — накопить.

Вторая делает тебя несчастным завтра. Ты живёшь сегодня, но не знаешь, что будет, если что-то пойдёт не так. Болезнь, потеря работы, срочный ремонт — и ты в долгах, без запаса, без опоры.

Золотая середина, это когда ты живёшь достойно сегодня, но при этом не забываешь о завтра. Когда ты не экономишь на семье, на здоровье, на необходимом, но не тратишь на пустое. Когда ты можешь позволить себе качественную еду, отдых, время с близкими, но не гонишься за брендами, не берёшь кредиты на понты, не покупаешь то, без чего можно обойтись.

Я долго искал этот баланс. В начале пути я бросался из крайности в крайность. То тратил всё, что зарабатывал, то урезал себя до минимума. И только когда я перестал гнаться и начал просто жить, я нашёл ту самую середину.

Вот как это выглядит на практике.

Я откладываю 10% от дохода в первую очередь. Не после трат, а до них. Это моя защита от себя. Я знаю, что даже если я потрачу всё остальное, эти деньги уже работают на моё будущее.

На оставшиеся деньги я живу. Без страха, без жёсткой экономии. Я покупаю качественные продукты, оплачиваю кружки детей, иногда хожу в ресторан с женой. Но я не беру кредиты на вещи, которые не являются необходимостью. Я не покупаю автомобиль, который тянет только в кредит. Я не обновляю телефон, потому что вышла новая модель.

Я не считаю каждую копейку, но я знаю, куда уходят мои деньги.

Это и есть золотая середина. Не аскетизм, не расточительство. А разумное управление тем, что дано.

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.