

ИЗ МИНУСА — В — НОЛЬ

КАК ВЫЙТИ
ИЗ ДОЛГОВ,
НАВЕСТИ ПОРЯДОК
В ФИНАНСАХ
И СОЗДАТЬ
СВОЁ БУДУЩЕЕ



Максим Копейкин

Из минуса ноль

«Автор»

2026

Копейкин М.

Из минуса ноль / М. Копейкин — «Автор», 2026

Ты устал от звонков, конвертов и мысли «хватит ли до зарплаты»? Эта книга — не про успешный успех. Максим Копейкин, вахтовик с Крайнего Севера, честно рассказывает, как сам несколько лет выбирается из долгов. Без жаргона и волшебных таблеток. Только то, что работает: как посчитать все долги, выбрать между «Снежным комом» и «Лавиной», перестать брать новый кредит на старый, собрать подушку безопасности даже в яме, пережить форс-мажор и не сломаться на длинной дистанции. Здесь нет обещаний миллиона. Но есть реальный план, конкретные шаги и поддержка, которой так не хватает, когда ты один на один с долгами. Автор не победил — он в процессе. И именно поэтому ему можно верить. Ты не один. Ты можешь выбраться.

© Копейкин М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление.	5
Глава 1. Ты не один: почему долги — это не приговор	6
Глава 2. Считаем врага: аудит долгов	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Из минуса ноль

Вступление.

Почему я написал эту книгу.

Меня зовут Максим. Мне 37 лет. Я не финансовый советник, не инвестор и не гуру. Я обычный человек, который работает вахтой на Крайнем Севере и уже несколько лет пытается выбраться из долгов. Я не написал эту книгу, потому что «достиг успеха». Я написал её, потому что сам ищу выход — и хочу, чтобы ты не повторял моих ошибок. За эти годы я прошёл через многое: бизнес, который не пошёл; кредиты, оформленные на родных; спираль «новый кредит, чтобы закрыть старый»; отпуск, который обнулил всё; ожог, из-за которого полтора месяца сидел без дохода и работал в такси с больной ногой. Я возвращался в начало несколько раз. Но я не сдался. И сейчас, когда я пишу эти строки, я всё ещё в процессе. У меня есть долги. Но у меня есть и план. И я знаю, что дойду. Эта книга — не про то, как стать богатым. Она про то, как выбраться из ямы. Как считать долги, как выбрать метод, как не сорваться, как пережить форс-мажор. Я делюсь тем, что знаю сам, и тем, что помогло мне и моей жене Полине не опустить руки. Если ты в долгах — ты не один. И ты можешь выбраться. Давай пройдем этот путь вместе.

Глава 1. Ты не один: почему долги — это не приговор

Глава 1. Ты не один: почему долги — это не приговор

Реальность, в которой мы живём

Давай сразу честно. Если ты держишь эту книгу в руках — скорее всего, ты устал. Устал от звонков. От конвертов с требованием оплатить долг. От мысли «а хватит ли до зарплаты». Возможно, ты уже пробовал вылезти — и сорвался. Или просто не знаешь, с чего начать. Это нормально. Вот факт, который, надеюсь, тебя немного приободрит: ты не один такой. По данным Центробанка, к началу 2026 года общая сумма долгов россиян по кредитам и займам впервые достигла 45 триллионов рублей. Почти половина этой суммы — ипотека (21,7 трлн руб.), но оставшиеся десятки триллионов — это потребительские кредиты, кредитные карты, микрозаймы. За этими цифрами стоят миллионы обычных людей: учителей, водителей, врачей, предпринимателей. Людей, которые однажды взяли кредит «на всякий случай» — и незаметно для себя оказались в долговой яме. Эта книга — не про то, как «правильно» жить. Она про то, как выбраться. Шаг за шагом, без финансового жаргона, с учётом российских реалий. **Почему ты оказался здесь (и почему это не стыдно).** Давай сразу уберём главного врага — чувство вины. Оно не поможет. Оно только загоняет в паралич: «Я неудачник, у меня ничего не получится, зачем вообще пытаться». Вот несколько типичных сценариев, как люди попадают в долги. Узнаешь себя — значит, ты в хорошей компании: · «Взял кредит, чтобы закрыть другой кредит». Классика. Сначала одна карта, потом вторая, потом микрозайм «до зарплаты» — и вот уже половина дохода уходит на проценты.

· «Не рассчитал силы». Взял на машину или ремонт, а потом случилось то, что случается со всеми: заболел, потерял работу, выросли цены.

· «Так вышло». Болезнь близкого, развод, обстоятельства, которые ты не контролировал.

Ни один из этих сценариев не делает тебя плохим человеком. Долг — это не моральный приговор. Это математическая задача. А математику можно решить.

Что нас ждёт: карта маршрута

Эта книга — практическое руководство. Мы пройдем путь от «я не знаю, что делать» до «у меня есть план и я его выполняю». Вот пошаговый маршрут:

Шаг 1. Найти точку опоры. Ты не можешь выбраться из долгов, если не знаешь, сколько именно ты должен и сколько у тебя есть. Мы составим честную картину.

Шаг 2. Выбрать стратегию. Есть два проверенных метода: «Снежный ком» и «Лавина». Мы разберём оба — какой подходит именно тебе.

Шаг 3. Перестать брать новое. Главное правило: никогда не бери новый кредит, чтобы закрыть старый. Это путь в никуда.

Шаг 4. Создать подушку безопасности. Да, даже когда ты в долгах. Особенно когда ты в долгах. Потому что одна неожиданная трата — и ты снова берёшь кредит.

Шаг 5. Действовать по плану. Мы составим конкретный график: что, когда и сколько ты платишь.

Шаг 6. Не сорваться. Потому что самое сложное — не начать, а не бросить на полпути.

Главная мысль этой главы

Прежде чем мы перейдём к цифрам и таблицам, запомни одну вещь: Ты не обязан быть финансовым гением, чтобы выбраться из долгов. Тебе нужен план, терпение и немного веры в себя. МРОТ в России с января 2026 года — 27 093 рубля, а прожиточный минимум на душу населения — 18 939 рублей. Это значит, что у большинства людей, даже с небольшой зарплатой, есть пространство для маневра. Да, его немного. Но оно есть.

Из моего опыта. Как я попал в эту книгу

Меня зовут Максим. Мне 37 лет. Я работаю вахтой в районах Крайнего Севера — с 2008 года, с подсобного рабочего дошёл до ведущего инженера производственно-технического отдела. График простой: три-четыре месяца на вахте, месяц дома. Дома меня ждут жена Полина и дочь София. С Полиной мы вместе с 2008 года, в 2010 расписались, тогда же родилась София. Обычная семья, обычная жизнь. Я никогда не считал себя транжирой. Наоборот — всегда думал, что умею считать деньги. И вот именно это меня и подвело. В 2022 году мы с супругой решили: хватит вахты, пора строить своё. Купили готовый пункт выдачи заказов — один крупный маркетплейс, не буду называть. Через время арендовали помещение, открыли второй. Я уволился с вахты и окунулся в бизнес с головой. В 2023 году арендовали помещение в селе километрах в двадцати от города. Ремонт я делал сам, по брендбуку, своими руками. Открыли третий пункт. Чтобы всё это запустить, мы брали кредиты. Кредитные карты. Оформляли на отца, на мать, на брата — потому что на мне уже висело столько, что банки давали неохотно. Гасили всегда вовремя. Правда, минимальными платежами. Тогда мне казалось, что это нормально — главное, не просрочить. Первое время всё шло хорошо. Пункты работали, деньги шли. Я был уверен: ещё немного — и мы выйдем на нормальную прибыль, закроем кредиты, заживём. А потом доходы начали падать. Это чувство я запомнил навсегда. Не момент, когда ты понимаешь, что всё плохо. А момент, когда ты ещё не понимаешь, но уже чувствуешь: что-то не так. Выручка меньше, чем в прошлом месяце. Потом ещё меньше. Потом ты начинаешь считать и понимаешь: на платежи не хватает. В 2024 году мы продали один пункт — по себестоимости, сколько вложили, столько и забрали. Открыли новый, в другом селе. Ремонт делал я, помогали брат и отец. И вот тут мы подписали договор, который стал нашей ловушкой: последний пункт нельзя было закрыть девять месяцев, даже если он в минусе. Он был в минусе. Платить было нечем. Зарплаты сотрудникам, аренда, кредиты — всё это съедалось на нас каждый месяц. Я начал занимать. Сначала у друзей. Потом ещё. Потом ещё. И тогда мы с Полиной сели и приняли решение: мне надо вернуться на вахту. Я снова вышел на работу по своей специальности. Зарплата — около 285 тысяч рублей в месяц на вахте, 40 тысяч на межвахте. Я думал, это спасёт. Что сейчас я закрою все дыры и всё выправится. Не выправилось. В мае и июне платежи доходили до 350 тысяч в месяц. Больше, чем я зарабатывал. Я брал новые кредиты, чтобы оплатить старые. Потом начал закрывать пункты — какие-то продавать, какие-то просто закрывать. Платежи снизились. Я работал не по графику: по три-четыре месяца на вахте, месяц дома. И постепенно дело сдвинулось. Я гасил долги методом «Снежный ком». На кредитных картах начали копиться деньги. Я впервые за долгое время почувствовал: кажется, я вылезаю. А потом...

Глава 2. Считаем врага: аудит долгов

Почему без этого шага ничего не выйдет

В первой главе мы договорились: долг — это математическая задача. Но чтобы решить задачу, нужно знать её условия. А условия у большинства людей — в тумане.

Я знаю это по себе. Годами я жил с ощущением, что «долгов много». Но сколько именно — не знал. Боялся считать. Боялся увидеть реальную цифру. Мне казалось: если я её увижу, станет только хуже. На самом деле всё наоборот. Пока ты не знаешь точную сумму — ты не управляешь ситуацией. Ситуация управляет тобой. Ты не можешь выбрать метод, не можешь составить график, не можешь понять, сколько тебе реально нужно зарабатывать. Поэтому первый шаг — самый неприятный и самый важный. Мы считаем всё.

Упражнение: полный список долгов

Возьми лист бумаги, открой Excel или заметки в телефоне. Неважно, где. Важно — записать каждый долг. Не только банковские кредиты. Всё.

Вот что нужно внести по каждому долгу:

Что записать	Зачем это нужно
Кому должен (банк, МФО, друг, родственник)	Понимать, с кем имеешь дело
Сумма общего долга	Общая картина
Ежемесячный платеж	Сколько уходит каждый месяц
Процентная ставка	Понять, какой долг самый «дорогой»
Дата платежа	Чтобы не пропустить и не получить штраф
Просрочка (есть/нет, сколько дней)	Понять, где горит
Осталось платить (месяцев)	Понять, когда закроется

Считай всё: кредиты, кредитные карты, микрозаймы, рассрочки, займы у друзей и родных, долги по ЖКХ, налоги, штрафы. Даже те, что «вот-вот закрою» и «это ерунда».

Где взять данные

Если ты не помнишь всех своих долгов — это нормально. Большинство не помнит. Вот где искать:

1. Госуслуги. Зайди в раздел «Налоги и финансы» — там видно задолженности по налогам и штрафам.

2. ФССП (Федеральная служба судебных приставов). Сайт fssp.gov.ru — банк данных исполнительных производств. Вводишь свои данные и видишь, есть ли против тебя исполнительные производства.

3. НБКИ (Национальное бюро кредитных историй). Можно бесплатно получить свою кредитную историю два раза в год. Там будут все кредиты, которые на тебе оформлены.

4. Приложения банков. Пройдись по каждому приложению, где у тебя есть карта или счёт. Открой раздел кредитов — там всё видно.

5. Записная книжка и память. Кредиты, оформленные на родных. Займы у друзей. Записывай всё, даже если стыдно.

Пример: как это выглядит в таблице

Вот условный пример. У человека три долга — банк, микрозайм и друг.

Кому	Сумма	Платеж/мес	Ставка	Дата платежа	Просрочка	Осталось
Банк (кредит)	400 000	15 000	19%	10-е число	Нет	36 мес.
МФО (микрозайм)	30 000	9000	292%	25-е число	5 дней	4 мес.
Олег (друг)	50 000	Частями	Без %	По договоренности	Нет	До конца года
Дмитрий (брат)	120 000	10 000	Без %	1-е число	Нет	12 мес.

Сразу видно: микрозайм — самый дорогой и уже с просрочкой. Его гасим первым. А долг брату — без процентов, можно платить спокойно, но не забывать. Когда ты видишь всё в одной таблице — картина становится ясной. И ты перестаёшь бояться.

Марафон, а не спринт

И вот здесь — самая важная мысль этой главы. Запомни её, потому что она будет с тобой до конца книги: Выход из долгов — это не спринт. Это марафон. Многие бросаются в бой: находят подработку, экономят на всём, платят по три платежа в месяц. Месяц, два, три — а потом выдыхаются. Потому что невозможно долго жить в режиме «только долги, ничего больше». Это выжигает. И тогда человек срывается: покупает что-то «в награду», берёт новую карту, уезжает в отпуск — и всё обнуляется. Я это проходил. Я знаю, о чём говорю. Долги не исчезнут за месяц. Не исчезнут за год. Кому-то нужно три года, кому-то пять. Это не значит, что ты неудачник. Это значит, что ты в долгой игре, и в ней важна не скорость, а дисциплина. Твоя задача — не «выплатить всё как можно быстрее». Твоя задача — дойти до конца, не сломавшись. А для этого нужно не рвать жилы, а идти ровным шагом. Каждый месяц — платёж. Каждый месяц — минус один долг. Медленно, но верно. Кстати, если ты читал «Самого богатого человека в Вавилоне» Джорджа Клейсона — эта мысль там проходит красной нитью. Книге почти сто лет, а принципы всё те же: живи по средствам, откладывай часть дохода, не бери на себя больше, чем можешь унести. Мы будем возвращаться к этим принципам по ходу книги — но не как к цитатам из классики, а как к рабочим инструментам. Потому что они реально работают.

Что делать, когда увидишь цифру

Когда ты сложишь всё и увидишь итоговую сумму — скорее всего, тебе станет плохо. Это нормально. Я через это проходил. Не пытайся сразу решить проблему. Не хватайся за телефон, чтобы взять ещё один кредит. Просто сядь и посмотри на цифру. Дай себе пять минут. А потом скажи себе одну вещь: это не приговор. Это точка отсчёта. Раньше ты не знал, сколько должен. Теперь знаешь. Это уже прогресс. В следующей главе мы разберём, как из этой точки начать движение — и какие два метода для этого существуют.

Из моего опыта. День, когда я посчитал всё

Я не помню точную дату. Помню только, что это было после рабочего дня. Я открыл Excel и начал вносить туда все наши долги — свои и Полины. Даже самые маленькие. Даже те, о которых почти забыл. Чем больше строк появлялось, тем тяжелее становилось на душе. До этого я долго жил в тумане. Платежи шли, деньги уходили, я занимал, отдавал, снова занимал. Каждый месяц как отдельная битва: дожить, заплатить, не просрочить. Думать о том, сколько всего я должен, было страшно. Поэтому я и не думал. Но в тот вечер я понял: так больше нельзя. Я не знаю, сколько я должен. Я не знаю, кому и когда платить. Я не знаю, где я на самом деле. И пока я этого не знаю — я никуда не выберусь. Я открыл банковские приложения. Все. По одному. Потом кредитную историю. Потом записал всё, что оформлено на отца, на мать, на брата. И начал считать. Сначала я записывал только крупное. Потом дошёл до мелочей — до карт, которыми почти не пользовался, но там всё равно висел остаток. До микрозаймов, которые брал «на пару дней», а они растянулись на месяцы. Когда я сложил всё — мне стало нехорошо. Цифра была больше, чем я мог себе представить. Больше, чем стоили наши пункты выдачи. Больше, чем я зарабатывал за год. Я закрыл ноутбук и пошёл спать. Но не спал. А на следующий день я позвонил Полине. Рассказал всё — как есть, без прикрас. И она меня успокоила. Сказала: «Ну и что? Теперь мы хотя бы точно знаем, кому сколько должны. Значит, знаем, что делать. Будем закрывать — по одному». И знаешь, после этих слов мне стало легче. Не потому что долг исчез. А потому что я наконец увидел его целиком. Раньше это был туман, который пугал. А теперь — список. Список можно разложить. Список можно считать. Список можно закрывать по пунктам. Именно в тот день я понял главное правило, которое теперь повторяю в каждой главе этой книги: Пока долг — это туман, он сильнее тебя. Как только долг — это список, ты сильнее его. Я не вышел из долгов в тот день. Я вообще ещё не вышел. Но с того дня у меня появился план. А план — это уже половина дела.

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.