

# МАКС ВЕРНИК

# ФИНАНСОВЫЙ ВЕЛНЕС

Как перестать тревожиться из-за денег,  
закрывать кредиты и разрешить себе  
жить прямо сейчас



**Макс Верник**  
**Финансовый велнес. Как**  
**перестать тревожиться**  
**из-за денег, закрыть**  
**кредиты и разрешить**  
**себе жить прямо сейчас**

*<https://litres.ru/74524117>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Вы тоже скачивали приложения для учета расходов, честно вбивали туда каждую буханку хлеба три дня, а потом бросали это гиблое дело? Чувствуете вину за «лишний» кофе на вынос или очередной заказ на маркетплейсе? Спойлер: с вами все в порядке. Проблема не в вашей силе воли, а в душных финансовых советах из прошлого века.

Макс Верник, эксперт по финансовому велнесу, предлагает принципиально новый подход. Эта книга — не про жесткую экономию и не про то, как стать миллиардером, питаюсь дошираком. Это понятный гид по обретению психологического комфорта и стабильности.

Из этой книги вы узнаете:

Как настроить «ленивый бюджет» в банковском приложении за 15 минут, чтобы деньги распределялись сами.

Как маркетплейсы и рассрочки взламывают наш мозг и как перестать сливать туда зарплату.

Пошаговый алгоритм закрытия кредитов без перехода на хлеб и воду.

Где и в чем безопасно хранить подушку безопасности прямо сейчас.

Хватит откладывать жизнь на завтра. Пора обрести свой финансовый дзен.

# Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Отказ от ответственности (Дисклеймер)                                               | 5  |
| Введение. Почему экономить на кофе — это бред                                       | 7  |
| Часть 1. Разгрузка головы (Психология денег)                                        | 10 |
| Глава 1. Тест на финансовую тревожность: куда уходят силы и почему «стыдно тратить» | 11 |
| Глава 2. Маркетинговые ловушки: как маркетплейсы и рассрочки взламывают наш дофамин | 17 |
| Часть 2. Наведение порядка (Та                                                      | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 22 |

# **Макс Верник**

## **Финансовый велнес. Как перестать тревожиться из-за денег, закрыть кредиты и разрешить себе жить прямо сейчас**

### **Отказ от ответственности (Дисклеймер)**

Все материалы, содержащиеся в этой книге, носят исключительно ознакомительный и образовательный характер. Автор выражает личное мнение, делится собственным опытом и не предоставляет индивидуальных инвестиционных рекомендаций. Помните, что любые вложения в финансовые инструменты, использование банковских продуктов или изменение стратегии управления бюджетом сопряжены с рисками. Автор и издатель не несут ответственности за любые финансовые потери, убытки или последствия, возникшие в результате использования информации из этой книги. Прини-

майте финансовые решения осознанно и при необходимости консультируйтесь с профильными специалистами.

# Введение. Почему экономить на кофе — это бред

Привет. Давай сразу договоримся: в этой книге никто не будет бить тебя по рукам за покупку латте на альтернативном молоке или за заказ на маркетплейсе в три часа ночи.

Если ты открыл книгу по финансовой грамотности в надежде увидеть таблицы, графики и совет *«просто откажись от ресторанов и через сорок лет станешь миллионером»*, у меня для тебя плохие новости. Эта система мертва. Она не работает. Более того, классические финансовые советы из прошлого века — это прямой путь к неврозу, депрессии и... новым долгам.

Каждый раз, когда очередной «гуру успеха» авторитетно заявляет: *«Откладывай по 100 рублей в день вместо кофе с собой, и магия сложного процента сделает тебя богатым»*, где-то в мире грустит один здравый смысл.

Знаешь, почему экономить на кофе — это бред?

Потому что наш мозг устроен гораздо сложнее калькулятора. Чашка горячего капучино утром — это не просто 300 рублей, переведенные кофейне. Для твоего уставшего, перегруженного новостями и дедлайнами мозга это легальный и быстрый способ получить дофамин. Это ритуал. Сигнал безопасности: «Все хорошо, я могу себе это позволить, я кон-

тролирую свою жизнь».

Когда ты насильно лишаешь себя этого маленького удовольствия ради мифического богатства в глубокой старости, мозг включает режим жесткого сопротивления. Сила воли — ресурс исчерпываемый. Ты держишься неделю, две, месяц, во всем себя ограничивая. А потом срываешься. И вместо чашки кофе за 300 рублей покупаешь в рассрочку дорогой гаджет или спускаешь половину зарплаты на распродаже, просто чтобы заглушить этот внутренний дефицит. Знакомо?

С тобой все в порядке. Проблема не в твоей силе воли. Проблема в том, что тебя пытались лечить финансовой диетой, которая вызывает только расстройство пищевого... точнее, финансового поведения.

Эта книга — о другом. Она про **финансовый велнес**. Это состояние, когда деньги перестают быть главным источником стресса и ночных тревог. Когда ты четко понимаешь, сколько у тебя есть, сколько тебе нужно, и при этом не чувствуешь вины за то, что тратишь деньги на радость прямо сейчас.

Мы не будем строить сложные Excel-таблицы (я сам их ненавижу). Мы настроим систему **«ленивого бюджета»** прямо в твоём банковском приложении за 15 минут, и она будет работать сама. Мы разберемся, как маркетплейсы взламывают наше внимание, экологично закроем кредитки без перехода на хлеб и воду и сделаем первые шаги в инве-

стициях так, чтобы спать спокойно.

Впереди 8 коротких глав. Никакой воды, только рабочие инструменты и личный опыт.

Сделай себе кофе. Поехали.



# **Часть 1. Разгрузка головы**

## **(Психология денег)**

# Глава 1. Тест на финансовую тревожность: куда уходят силы и почему «стыдно тратить»

Когда ты в последний раз проверял баланс на карте? Только честно. Было ли это легким, мимолетным движением, или внутри на долю секунды все сжалось, как перед прыжком в ледяную воду?

Большинство людей уверены, что их главная проблема с деньгами — это их количество. «Мне просто нужно зарабатывать в два раза больше, и все наладится», — думаем мы. Но вот парадокс: доходы растут, а тревога никуда не уходит. Ты начинаешь зарабатывать сто тысяч вместо пятидесяти, но вместо покоя получаешь новый уровень стресса. Теперь ты боишься не того, что не хватит на гречку, а того, что не сможешь поддерживать новый уровень жизни, потеряешь работу или совершишь ошибку в инвестициях.

Добро пожаловать в мир финансовой тревожности. Это состояние, когда деньги управляют твоими эмоциями, а не ты — деньгами.

Финансовая тревожность бывает двух типов:

**Синдром «транжиры в тумане»:** когда тебе настолько страшно признать реальное положение дел, что ты просто избегаешь заглядывать в банковское приложение. Ты тратишь

деньги, надеясь на авось, а в конце месяца искренне удивляешься, куда ушла вся зарплата.

**Синдром «богатого нищего»:** у тебя могут быть накопления и хорошая зарплата, но каждая покупка, выходящая за рамки базового выживания (например, новые кроссовки или хороший ресторан), сопровождается липким чувством вины. Тебе буквально *стыдно* потратить деньги на себя.

Чтобы понять, на каком этапе находишься ты, давай проведем быстрый аудит твоей головы.

## **Экспресс-тест: Какой у тебя тип финансового поведения?**

*Внимательно прочитай вопросы, выбери один наиболее близкий тебе вариант ответа и запиши или запомни соответствующую букву (А, Б, В или Г).*

**1. Вы неожиданно получили крупную премию. Как вы поступите в первые дни?**

**А)** Сразу потрачу половину на то, о чем давно мечтал(а), а остальное — как пойдет.

**Б)** Скрупулезно распределяю до копейки по всем инвестиционным и накопительным счетам, чувствуя тревогу, если отклонюсь от плана.

**В)** Отложу часть на подушку безопасности, а небольшую сумму с чистой совестью выделяю на приятные эмоции без чувства вины.

Г) Буду переживать, что премия слишком маленькая или что ее отнимут, и спрячу всё на обычный счет, боясь куда-либо вкладывать.

## **2. Как часто вы проверяете баланс своей банковской карты?**

А) Вспоминаю только тогда, когда карта не проходит на кассе супермаркета.

Б) По 10–20 раз на дню, испытывая легкую панику, если сумма изменилась хоть на рубль.

В) По мере необходимости (например, перед крупной покупкой или раз в неделю во время распределения денег).

Г) Вообще стараюсь не смотреть, потому что от цифр на счету у меня портится настроение и включается тревога.

## **3. Вы стоите перед дорогой, но не самой необходимой покупкой (например, новый гаджет). Ваши мысли?**

А) «Живем один раз! Если очень хочется, надо брать прямо сейчас, а с долгами потом разберусь».

Б) «Это непрактично и дорого. Я не имею права тратить на это деньги, вдруг завтра кризис или меня уволят?»

В) «Оценю, вписывается ли это в мой свободный бюджет. Если вещь принесет реальную пользу и радость — куплю осознанно».

Г) Буду мучиться сомнениями неделю, в итоге куплю, а потом еще месяц буду корить себя за потраченные ресурсы.

## **4. Что чаще всего происходит в вашей голове перед**

**сном, когда вы думаете о деньгах?**

**А)** «Надо завтра срочно заказать те кроссовки, пока скидка не закончилась, а то уснуть не могу».

**Б)** Просчитываю в уме, как оптимизировать расходы еще на 5%, и прокручиваю в голове все потенциальные риски.

**В)** Спокойное понимание того, что базовые финансовые вопросы решены, а планы на будущее реалистичны и выполняются.

**Г)** Навязчивые страшные сценарии о том, что мои накопления обесценятся, грянет дефолт и мне не на что будет жить.

**5. Каково ваше отношение к ведению личного бюджета и контролю расходов?**

**А)** Пытался(ась) вести сто раз, но бросал(а) через три дня — это дико скучно и жестко ограничивает мою свободу.

**Б)** Это моя религия. Каждая чашка кофе записана в таблицу. Малейший сбой в расходах вызывает у меня сильный стресс.

**В)** Гибкая система: я знаю свои обязательные траты и сумму на накопления, но не закикливаюсь на подсчете каждой мелочи.

**Г)** Сама мысль о бюджете, расходах и экономии вызывает во мне отвращение, панику и глухую усталость.

**Расшифровка результатов: ищем твой финансо-**

## **ВЫЙ ПСИХОТИП**

Посчитай, какая буква доминирует в твоих ответах, и найди свой диагноз (зачеркнуто) — свой тип поведения.

**Преобладают ответы А: «Транжира в тумане»** Ты используешь деньги как быстрый пластырь для души. Покупка для тебя — это мгновенный укол дофамина. Твоя главная проблема не в низком доходе, а в том, что ты прячешься от реальности. Тебе кажется, что если не смотреть на баланс карты, то проблемы не существует. *Твой дзен-выход:* Перестать насиловать себя экономией и внедрить автоматические барьеры для трат.

**Преобладают ответы Б: «Гиперопекающий контролер»** Ты молодец с точки зрения классических учебников, но глубоко несчастен внутри. Деньги для тебя — это не свобода, а инструмент тотального контроля над пугающим миром. Ты боишься расслабиться хоть на секунду, а экономия ради экономии заменяет тебе саму жизнь. *Твой дзен-выход:* Разрешить себе легальный «бюджет на безумства», который можно и нужно сливать под ноль без чувства вины.

**Преобладают ответы В: «Финансовый дзен»** Поздравляю, ты редкий вид. Ты понимаешь, что деньги — это просто ресурс и средство обмена на комфорт и безопасность. Ты умеешь заботиться о будущем, не превращая настоящее в филиал монастыря строгого режима. Эта книга поможет тебе укрепить позиции и сделать управление деньгами еще проще.

**Преобладают ответы Г: «Затаившийся паникер»** Твои отношения с деньгами построены на глубинном страхе перед будущим. Даже если на твоем счету лежит миллион, ты подсознательно ждешь катастрофы и чувствуешь себя бедным. Деньги вызывают у тебя сильную тревогу, из-за чего ты либо полностью парализован в решениях, либо бездумно прячешь их под матрас. *Твой дзен-выход:* Снизить градус важности темы денег и выстроить «антикризисный щит», который вернет чувство безопасности.

Ну что, нашли себя? Какой бы результат ни получился — выдохни. Ты не плохой, ты не глупый и ты не обречен на бедность. Твоя тревога или импульсивность — это естественная реакция психики на хаос и отсутствие понятных, простых правил игры.

Когда правила слишком сложные, мозг либо паникует и все контролирует, либо сбегает в туман. В следующих главах мы эти правила упростим. Но прежде чем настраивать автоматический бюджет, нам нужно разобраться с главным врагом твоей банковской карты — с дофаминовым терроризмом, который каждую ночь устраивают нам маркетплейсы.

## **Глава 2. Маркетинговые ловушки: как маркетплейсы и рассрочки взламывают наш дофамин**

Признавайся, сколько раз это с тобой случалось? Три часа ночи. Ты просто зашел на маркетплейс, чтобы купить обычные батарейки или новый чехол для телефона. Но в процессе твой мозг словно отключается, пальцы сами листают ленту рекомендаций, и вот ты уже оформляешь заказ на увлажнитель воздуха в виде гриба, три пары одинаковых носков со смешными принтами и массажер для шеи, который через неделю будет уныло собирать пыль в шкафу.

Утром ты смотришь на уведомление о списании денег с карты и задаешься вопросом: «Зачем я это сделал?».

Спойлер: ты не безвольный шопоголик. Твои деньги украл не ты сам, их технично забрали лучшие продуктовые дизайнеры, маркетологи и дата-сайентисты мира.

Современные приложения для покупок — это не просто цифровые витрины. Это высокотехнологичные дофаминовые ловушки. Их интерфейсы созданы с одной-единственной целью: отключить твою рациональную часть мозга (префронтальную кору) и заставить тебя совершить покупку на эмоциях.

Давай разберем три главных оружия, которые маркетплейсы используют против твоего кошелька:

## **1. Дофаминовая бесконечная лента**

Помнишь, как раньше мы ходили по магазинам? Ты пришел, посмотрел на полки, вещи закончились — ты ушел. В приложении лента рекомендаций *бесконечна*. Твой мозг устроен так, что он обожает новизну. Каждые два-три свайпа вниз — это новая яркая картинка, новая скидка, новый товар. Мозг выделяет микродозы дофамина (гормона предвкушения удовольствия) в надежде, что «вот на следующем экране точно будет что-то невероятное!». Ты ищешь не товар, ты ищешь новую дофаминовую дозу.

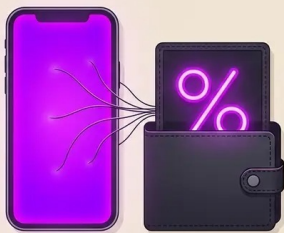
## **2. Иллюзия дефицита и таймеры**

«Осталось 2 штуки!», «Скидка закончится через 14 минут!», «Этот товар сейчас смотрят 47 человек!». Все эти плашки — чистая манипуляция, бьющая по нашему эволюционному страху упустить выгоду. Мозг считывает это как сигнал опасности: *«Ресурсы заканчиваются, хватай скорее, думать будешь потом!»*. В 99% случаев товар никуда не исчезнет, а скидка повторится завтра. Но рациональная мысль просто не успевает пробиться сквозь панику.

## **3. Зловещая магия BNPL-сервисов и рассрочек**

«Купи сейчас, плати потом» (долями, частями, сплитами). Маркетологи называют это «снижением трения при оплате». Наш мозг физически испытывает легкий укол боли, когда мы расстаемся с деньгами (это доказано нейробиоло-

гами). Если товар стоит 12 000 рублей, мозг бьет тревогу. Но если приложение ласково предлагает: «Всего 3 000 рублей сегодня, а остальное — потом», психологический барьер рушится. Мозг видит цифру 3 000 и думает, что вещь стоит именно столько. Реальную цену ты осознаешь только тогда, когда в день зарплаты с тебя спишется пять разных «долей» одновременно.



### **Как вернуть контроль над своим дофамином: 3 правила «анти-шопинга»**

Чтобы перестать кормить маркетологов своими деньгами, тебе не нужно удалять приложения. Нужно просто усложнить процесс покупки, вернув в него рациональность.

**Правило 24 часов:** Самый простой и мощный инстру-

мент. Нашел вещь? Не нажимай «Купить». Закинь её в корзину и закрой приложение. Иди спать. Утром уровень дофамина упадет, мозг остынет, и в 80% случаев ты согласишься на эту вещь с недоумением и просто удалишь её.

**Удаление сохраненных карт:** Сотри данные своей банковской карты из приложения. Да, вводить 16 цифр вручную каждый раз — это дико бесит. Но именно это «бесиво» дает твоему мозгу те самые драгоценные 30 секунд, чтобы проснуться и спросить: «Эй, Макс, а нам точно нужен этот третий чехол для телефона?».

**Правило эквивалента времени:** Переведи стоимость товара в часы своей работы. Если ты зарабатываешь 500 рублей в час, а джинсы стоят 5 000 рублей, задай себе вопрос: «Готов ли я отдать 10 полных, тяжелых рабочих часов в офисе за эту тряпку?». Это моментально приземляет.

## **Часть 2. Наведение порядка (Та**

# 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.