

Деньги и привычки

Как понять свои траты
и управлять ими
без запретов



и
Елена Светлова

Елена Светлова

**Деньги и привычки: Как
понять свои траты и
управлять ими без запретов**

«Автор»

2026

Светлова Е.

Деньги и привычки: Как понять свои траты и управлять ими без запретов / Е. Светлова — «Автор», 2026

Куда исчезает зарплата, если вы не покупали ничего особенного? Кофе по дороге, доставка в загруженный день, небольшая покупка поздно вечером — по отдельности траты кажутся незначительными и вполне оправданными. Но именно из таких решений складывается картина, в которой денег снова не хватает, а попытки «просто экономить» заканчиваются усталостью и чувством вины. Деньги связаны не только с цифрами: на наши решения влияют привычки, эмоции, прошлый опыт и повседневная спешка. Чтобы управлять тратами, не обязательно запрещать себе всё приятное. Важно понять, куда уходят деньги, что стоит за покупками и какие изменения действительно можно поддерживать. «Деньги и привычки» поможет без стыда разобраться в своих финансах и выстроить личную систему — гибкую, понятную и подходящую именно вам. Вы сможете планировать расходы, откладывать регулярно, спокойнее справляться с долгами и неожиданными тратами — не стремясь к идеальному контролю, а шаг за шагом меняя привычки.

© Светлова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Деньги как зеркало привычек: с чего начинается осознанное управление	6
Финансовая точка отсчёта: как увидеть, сколько вы зарабатываете и тратите	11
Карта расходов: как собрать данные без стыда и самообмана	14
Незаметные утечки: подписки, комиссии и мелкие покупки	17
Что стоит за покупкой: эмоции, потребности и способы себя поддержать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Елена Светлова

**Деньги и привычки: Как понять свои
траты и управлять ими без запретов**

Деньги и привычки: Как понять свои траты и управлять ими без запретов

Елена Светлова

Деньги как зеркало привычек: с чего начинается осознанное управление

В четверг вечером Ирина стояла у кассы с корзиной продуктов и перед оплатой открыла банковское приложение. На экране появилась сумма, от которой она на мгновение замерла.

— Странно, — сказала она себе. — Я же ничего особенного не покупала.

И это было правдой. Не было ни нового телефона, ни внезапной поездки, ни ремонта. Зарплата пришла всего несколько дней назад, а деньги уже будто начали растворяться. Ирина пролистала историю операций. Кофе по дороге на работу. Доставка обеда в день, когда встречи шли одна за другой. Небольшой заказ в интернете поздно вечером. Ещё кофе. Такси, потому что утром она проспала и не хотелось опоздать. И снова доставка, уже на следующий день: в холодильнике было пусто, а сил идти в магазин не осталось.

Каждая сумма по отдельности казалась небольшой и вполне объяснимой. Вместе они складывались в ощутимую часть недели.

Ирина не считала себя транжирой. Она просто жила обычной жизнью: спешила, уставала, старалась успеть на работу, отвечала на сообщения, решала бытовые вопросы. Иногда кофе был способом проснуться, иногда — маленькой паузой между делами. Заказ еды экономил время, а вечерняя покупка в телефоне обещала приятное ожидание. Ничего из этого не выглядело как большое финансовое решение. Но именно из таких незаметных решений и состояла повседневность.

В понедельник Ирина пообещала себе начать экономить. С понедельника она не будет покупать кофе по дороге, заказывать еду и заходить в магазины просто так. Она даже прикинула, сколько сможет отложить, если станет «держаться в руках».

А потом наступило утро. Она проспала, выбежала из дома без завтрака, по дороге купила кофе и решила, что начнёт по-настоящему со следующей недели.

Это знакомая ловушка: кажется, что дело в недостатке дисциплины. Значит, нужны более строгие правила. Запретить лишнее. Составить жёсткий план. Взять себя в руки. Но прежде чем менять поведение, полезно остановиться и посмотреть, что именно происходит.

Не потому, что с человеком что-то не так. А потому, что трудно управлять тем, чего не замечаешь.

Деньги как зеркало, а не как приговор

Деньги показывают не только размер дохода и цену покупок. Они отражают множество маленьких повторяющихся решений: как мы справляемся с усталостью, что выбираем, когда торопимся, чем награждаем себя после трудного дня, где ищем удобство или чувство безопасности.

В этом смысле деньги похожи на зеркало. Оно не говорит, хороший перед ним человек или плохой. Оно лишь показывает то, что оказалось перед ним в данный момент. Увидеть в расходах привычку — не значит вынести себе оценку. Это значит получить информацию.

Например, если человек часто заказывает еду вечером, это не обязательно говорит о безответственности. Возможно, к этому часу он настолько устает, что решение «что приготовить» становится последней каплей. Если покупки чаще случаются после тяжёлого рабочего дня, они могут давать короткое ощущение утешения или переключения. Если кофе покупается каждое утро, он может быть не только напитком, но и удобным ритуалом, который помогает начать день.

Один и тот же расход способен выполнять разные функции. И один человек может покупать одно и то же по разным причинам: сегодня из-за спешки, завтра ради удовольствия, после-

завтра потому, что так делают коллеги. Поэтому полезно не торопиться с объяснениями. Сначала — наблюдать.

Поведенческая наука давно изучает, как повторяющиеся действия связываются с обстоятельствами. Часто привычка складывается из сигнала, действия и результата: возникла ситуация, человек сделал что-то знакомое, получил облегчение, удобство или удовольствие. Если такой порядок повторяется, действие со временем начинает запускаться почти автоматически. Кофейня на привычном маршруте, уведомление о распродаже, поздний час и пустой холодильник могут становиться сигналами, после которых рука уже тянется к карте или телефону.

Это не означает, что мы совсем не выбираем. Скорее, часть выбора происходит быстрее, чем мы успеваем его обдумать. Особенно когда спешим, устали или заняты чем-то ещё. В такие моменты мозг охотно пользуется знакомыми решениями: они требуют меньше внимания, чем поиск нового варианта.

Вот почему крупные покупки — только часть финансовой картины. Иногда бюджет меняет одно важное решение. А иногда на него заметно влияют десятки небольших действий, встроенных в обычный день. Их трудно увидеть, если смотреть только на итоговый баланс раз в месяц.

Неделя, которая складывается сама

Вернёмся к Ирине. В понедельник утром она купила кофе, потому что вышла позже обычного. Во вторник заказала обед, поскольку встреча затянулась и до магазина идти было некогда. В среду по дороге домой увидела уведомление о скидке на вещи для дома и сделала заказ: цена была хорошей, а сама покупка обещала немного поднять настроение. В четверг снова заглянула в приложение банка и удивилась остатку.

Если спросить Ирину, почему она потратила эти деньги, у неё найдутся разумные объяснения каждому эпизоду. И каждое будет отчасти верным. Но полезнее задать другой вопрос: какие обстоятельства повторяются?

Утренний кофе чаще появляется в дни, когда Ирина торопится. Доставка — когда она поздно заканчивает работу или не планирует еду заранее. Покупки в интернете — вечером, когда хочется переключиться и сделать что-то приятное для себя.

Эти наблюдения не отменяют того, что Ирина может получать удовольствие от кофе, ценить доставку или действительно нуждаться в вещи для дома. Они просто добавляют к сумме на экране контекст. А контекст помогает понять, что именно человек пытается обеспечить своими деньгами: вкус, отдых, экономию времени, ощущение заботы о себе, спокойствие, принадлежность к компании.

Когда мы замечаем потребность, появляется больше вариантов. Не обязательно отказываться от кофе, чтобы разобраться, почему он покупается. Можно сначала увидеть: «Я беру его, когда спешу и ещё не успела проснуться». Это уже знание. Возможно, оно однажды приведёт к другому решению, а возможно, нет. На первом этапе это неважно. Задача не в том, чтобы немедленно стать идеальным распорядителем денег. Задача — заметить собственный автопилот.

Автопилот не враг. Он помогает справляться с повторяющимися делами и бережёт внимание. Если каждый день заново решать, как чистить зубы, на каком автобусе ехать и где покупать обед, сил на всё остальное почти не останется. Но автопилот не всегда знает, соответствует ли привычный маршрут нашим сегодняшним целям. Он просто ведёт туда, куда уже привык.

Осознанное управление начинается не с того, чтобы выключить все привычки. Оно начинается с короткого момента между сигналом и действием: «Что сейчас происходит? Почему я выбираю именно это?» Такой вопрос не обязан остановить покупку. Он лишь возвращает часть выбора человеку.

Упражнение «Мои денежные автопилоты»

На ближайшие несколько минут отложите желание что-либо исправлять. Возьмите бумагу, заметку в телефоне или откройте чистую страницу в блокноте. Вспомните последние семь дней и запишите три денежных действия, которые вы совершаете почти не задумываясь.

Это могут быть совсем простые вещи:

- кофе или перекус по дороге;
- поездка на такси вместо общественного транспорта;
- покупка продуктов в конкретном магазине;
- доставка еды в определённые дни;
- подписка, которую вы давно не открывали;
- небольшие покупки в приложении;
- привычка расплачиваться картой и не смотреть на сумму;
- перевод денег кому-то из близких;
- покупка чего-то вкусного после тяжёлого дня.

Выберите не самые «правильные» и не самые «неправильные» расходы, а самые повторяющиеся или автоматические. Затем для каждого заполните три строки:

Денежное действие

В каких обстоятельствах оно появляется?

Моё нейтральное наблюдение

Покупаю кофе по дороге

Утром, когда опаздываю или не успела позавтракать

Кофе часто сопровождает спешку

Заказываю ужин

После позднего возвращения домой

К вечеру мне сложно принимать ещё одно бытовое решение

Покупаю мелочи онлайн

Вечером после напряжённого дня

Покупка иногда становится способом переключиться

Третья колонка — самая важная. Попробуйте писать без слов «глупо», «стыдно», «неправильно», «я опять не справился». Такие слова не помогают точнее понять ситуацию. Они быстро превращают наблюдение в самообвинение, а самообвинение часто вызывает желание закрыть банковское приложение и больше ничего не видеть.

Вместо этого подойдут формулировки:

- «Чаше всего это происходит, когда я спешу».
- «Я делаю это после разговора, который меня расстроил».
- «Так мне проще не думать о том, что приготовить».
- «Я покупаю это, когда иду мимо».
- «Мне нравится короткая пауза, которую даёт этот ритуал».
- «Я не всегда помню, зачем оформил эту подписку».
- «В компании друзей я обычно выбираю то же, что и они».

Нейтральное наблюдение не должно звучать красиво или глубоко. Достаточно, чтобы оно было честным и конкретным. «Покупаю кофе, потому что люблю кофе» — вполне подходящий ответ. «Заказываю еду, когда поздно прихожу и не хочу стоять у плиты» — тоже. Не нужно придумывать скрытую психологическую причину каждому расходу. Иногда причина ровно та, которая первой приходит в голову.

Если трудно вспомнить обстоятельства, не старайтесь восстановить всё до последней покупки. Начните замечать действия с сегодняшнего дня. Сделали покупку — коротко отметьте, что ей предшествовало: время суток, место, настроение, спешка, компания, уведомление на телефоне. Можно поставить точку в заметке или написать два-три слова. Не нужно превращать наблюдение в новую работу на полчаса.

И ещё одно важное правило: в течение этой недели ничего не требуется запрещать.

Не надо срочно отменять все подписки, переставать покупать кофе или составлять таблицу до последней монеты. Если хочется что-то изменить — запишите эту мысль отдельно и вернитесь к ней позже. Сейчас важнее увидеть привычную последовательность. Запрет может на время изменить поведение, но сам по себе не объясняет, зачем оно возникало. А без такого понимания человек нередко заменяет одну привычку другой или возвращается к прежней, когда заканчивается запас силы воли.

Попробуйте исследовать себя так, как внимательный исследователь изучает знакомый маршрут: не ругает дорогу за повороты, а отмечает, где она проходит и почему именно здесь люди обычно сворачивают.

Семь дней без экзамена

На ближайшую неделю выберите одну привычку, за которой будете наблюдать. Только одну. Если попытаться одновременно контролировать кофе, продукты, транспорт, развлечения и все онлайн-покупки, наблюдение легко превратится в экзамен на идеальность. Нам нужен не экзамен, а ясность.

Сформулируйте цель в одном предложении. Например:

● «На этой неделе я замечаю, в какие дни и при каких обстоятельствах покупаю кофе по дороге».

● «Я наблюдаю, что обычно происходит перед тем, как я заказываю еду вечером».

● «Я отмечаю, в каком настроении открываю приложения с покупками».

● «Я хочу понять, что предшествует спонтанным тратам в выходные».

Хорошая цель описывает наблюдение, а не приговор и не обещание исправиться. «Я больше не буду заказывать еду» — это запрет. «Я узнаю, после каких дней я чаще всего заказываю ужин» — это исследовательский вопрос.

В течение недели раз в день или сразу после выбранного действия записывайте несколько деталей:

1. Что произошло перед покупкой?

2. Где и когда это было?

3. Что я чувствовал или о чём думал?

4. Что именно мне дало это действие: удобство, удовольствие, экономию времени, паузу, спокойствие?

5. Что я замечаю без оценки?

Ответы могут быть короткими: «среда, поздно с работы, устал, заказал ужин, стало легче не решать вопрос с готовкой». Этого достаточно. Не нужно каждый раз анализировать себя до основания.

В конце недели перечитайте записи и ищите не ошибки, а повторения. Возможно, покупки случаются в определённое время. Возможно, дело не в дне недели, а в конкретной ситуации: пустой холодильник, долгая дорога, переполненный рабочий график. Возможно, выбранное действие оказывается не лишним, а полезным: например, заказ еды помогает сохранить силы в особенно загруженный день. Тогда вопрос будет не «как запретить себе доставку», а «в каких обстоятельствах она действительно помогает, а когда возникает по инерции?»

Пока не нужно отвечать на этот вопрос окончательно. Достаточно его заметить. Управление начинается там, где появляется пространство между привычкой и автоматическим ярлы-

ком о себе. Если вместо «со мной что-то не так» возникает «интересно, почему это чаще происходит по четвергам», меняется само качество разговора с собой.

Именно поэтому первый шаг может показаться слишком простым. Посмотреть на три повторяющихся действия, описать обстоятельства, выбрать одно для недельного наблюдения. Но простое не значит поверхностное. Внимание — инструмент, который делает невидимые решения видимыми. А то, что стало видимым, уже можно спокойно обдумать и при необходимости изменить.

Ирина могла бы начать с утреннего кофе. Не отказываться от него, не обещать себе перейти на воду, а неделю отмечать, что происходит перед покупкой. Возможно, она обнаружила бы, что кофе особенно часто появляется после короткого сна. Или что ей нравится не столько сам напиток, сколько несколько минут в кофейне перед работой. Или что на покупку влияет привычный маршрут, который каждый день проходит мимо витрины. Любое из этих наблюдений стало бы полезным — не потому, что немедленно сэкономило деньги, а потому, что помогло Ирине лучше увидеть собственную жизнь.

Деньги не раскрывают всю правду о человеке. Они не измеряют его доброту, силу характера или способность к успеху. Но в повседневных расходах действительно можно заметить, какие ритмы, потребности и обстоятельства повторяются. Не чтобы обвинить себя, а чтобы лучше понимать, на что уходит не только сумма, но и внимание, время, силы.

Поэтому, когда в следующий раз баланс удивит вас, не спешите объявлять себе строгий режим. Спросите: «Какие решения сложились в эту цифру? Что происходило вокруг них?» Начните с любопытства. Не с запрета и не с обещания стать другим человеком к понедельнику.

На ближайшую неделю ваша задача может быть совсем небольшой: выбрать один денежный автопилот, замечать обстоятельства его появления и записывать первое нейтральное наблюдение. Никаких выводов о собственной состоятельности не требуется. Только несколько честных заметок о том, как устроена ваша обычная жизнь.

Так начинается осознанное управление деньгами: не с попытки победить себя, а с внимательного взгляда на то, что вы уже делаете.

Финансовая точка отсчёта: как увидеть, сколько вы зарабатываете и тратите

На кассе Марина открыла банковское приложение прежде, чем приложить телефон к терминалу. Она хотела лишь убедиться, что на карте достаточно денег, но задержалась, глядя на остаток. Зарплату перевели две недели назад. Крупных покупок не было. Новый телефон она не покупала, в отпуск не ездила, мебель не заказывала. И всё же сумма на экране выглядела так, будто деньги куда-то ушли без её участия.

Марина вспомнила обычную неделю. В понедельник по дороге на работу она взяла кофе: утро началось с совещания, а горячий стакан в руке помог проснуться и чуть-чуть прийти в себя. Во вторник заказала обед, потому что вышла с рабочего звонка слишком поздно. В среду снова купила кофе, уже почти не думая об этом. В четверг вечером открыла приложение магазина, пока ждала, когда закипит чайник, и заказала удобный органайзер для кухни. В пятницу вызвала такси под дождём. Ни одно решение не казалось большим или безрассудным. Каждое имело понятную причину.

«С понедельника начну экономить», — подумала Марина. В этой фразе было знакомое обещание: собраться, стать строже, отказаться от всего лишнего. Но чего именно лишнего? Кофе помогал ей пережить раннее утро, доставка сэкономила время в загруженный день, такси избавляло от промокшей одежды. Если просто запретить себе всё это, деньги, возможно, и задержатся на карте, но сама жизнь станет похожа на экзамен, в котором за любую ошибку ставят двойку.

Есть способ начать иначе: не составлять список запретов, а сделать снимок того, что уже происходит. Не для того, чтобы вынести себе приговор. Чтобы понять, откуда берутся цифры на экране.

Остаток — это кадр, а не весь фильм

Баланс банковского счёта похож на фотографию комнаты. На снимке видны вещи, но не понятно, откуда они появились, кто их принёс и что вынес за дверь. Так и остаток денег показывает, сколько доступно сейчас, но не объясняет, как эта сумма сложилась.

Самая простая финансовая картина состоит из трёх частей: сколько денег было в начале выбранного периода, сколько пришло и сколько ушло. Если в начале месяца на счёте лежало 20 000 рублей, за месяц поступило 100 000, а расходов было на 90 000, в конце должно остаться 30 000 рублей. Это не бюджет и не план. Это описание уже случившегося.

Для первого знакомства с собственными деньгами достаточно выбрать понятный отрезок времени. Если доход приходит регулярно, можно посмотреть последний полный месяц. Если заработок меняется от недели к неделе, полезнее изучить несколько месяцев, чтобы не принять удачный или особенно трудный период за обычный. А для наблюдения за ежедневными привычками подойдёт ближайшая неделя: её проще удержать в памяти и легче исследовать без ощущения, что вы затеяли масштабную ревизию жизни.

Сначала запишите поступления. Удобно считать деньги, которыми вы действительно можете распоряжаться: зарплату после обязательных удержаний, выплаты, доход от подработки, переводы за выполненную работу. Нерегулярные поступления лучше отметить отдельно, чтобы не спутать случайное удачное событие с надёжной ежемесячной опорой. Если доход нестабилен, такая разница особенно важна: деньги, полученные однажды, не обязательно повторятся в следующем месяце.

Затем соберите расходы. Посмотрите банковские операции, выписку по карте, автоматические платежи и наличные траты, если вы их помните или записывали. Наличные легко выпадают из картины: купюры расходуются небольшими порциями, а история операций не напо-

минает о них. Не нужно восстанавливать каждый рубль с точностью до копейки. На первом шаге важнее увидеть приблизительный масштаб и не пропустить повторяющиеся платежи.

Есть несколько тонкостей, которые помогают не запутаться. Перевод денег с одного собственного счёта на другой не является расходом: деньги просто переместились. Погашение кредитной карты тоже можно случайно посчитать дважды, если вы уже записали сами покупки по карте. А займ не стоит записывать как заработок: сумма временно появилась в распоряжении, но вместе с ней возникло обязательство вернуть деньги. Если разобраться во всех деталях сразу трудно, просто отметьте спорные операции знаком вопроса и продолжайте. Первая финансовая фотография не обязана быть идеальной.

Обычная жизнь состоит из повторений

Когда Марина посмотрела выписку за неделю, она не обнаружила тайного расточительства. Она увидела четыре покупки кофе, два заказа еды, несколько поездок и автоматическое списание за подписку, которой почти не пользовалась. Каждая операция была небольшой по сравнению с зарплатой. Вместе они образовали заметную часть расходов.

Именно так часто и возникает ощущение, будто деньги исчезают. Не обязательно из-за одного неразумного решения. Скорее из-за множества решений, которые по отдельности настолько привычны, что почти не задерживаются в памяти.

Поведение человека во многом опирается на повторяющиеся связи между ситуацией и действием. Знакомое место, время суток или состояние могут подталкивать к знакомому выбору. Если по дороге на работу человек часто покупает кофе, сам маршрут постепенно становится подсказкой: вот знакомая дверь, вот очередь, вот стакан, который можно взять с собой. Это не означает, что человек совсем не выбирает. Это означает, что выбор может происходить быстрее и требовать меньше внимания, чем в первый раз.

Исследования привычек описывают этот процесс через связку «сигнал — действие — результат». Например, сигналом становится напряжённый день, действием — заказ еды, а результатом — ощущение, что можно не готовить и наконец выдохнуть. Результат не всегда сводится к удовольствию от самой покупки. Он может быть отдыхом, теплом, экономией времени, ощущением контроля или маленькой паузой посреди дня. Если действие помогает получить нужное состояние, мозг запоминает его как доступный способ справиться.

Поэтому полезно спрашивать не только: «Что я купил?» Но и: «Что происходило перед этим?» Может оказаться, что кофе чаще покупается после короткого сна. Доставка появляется в дни, когда рабочие встречи идут одна за другой. Онлайн-покупки случаются поздно вечером, когда наконец наступает тишина и появляется возможность заняться чем-то для себя. Так расходы начинают отражать не плохой характер, а ритм жизни и способы удовлетворять потребности.

Деньги в этом смысле похожи на зеркало привычек. Зеркало не сообщает, хороший вы человек или плохой. Оно показывает, что происходит. Иногда в отражении видно, что мы ценим удобство. Иногда — что устаём и ищем передышку. Иногда — что автоматические платежи продолжают списывать деньги просто потому, что однажды мы о них забыли. Это информация, а не приговор.

Сначала наблюдение, потом решение

В момент, когда человек замечает расходы, может появиться желание тут же всё исправить. Отменить подписки, перестать ходить за кофе, удалить приложения доставки и пообещать себе больше никогда не покупать ничего спонтанно. Такое стремление понятно: конкретный план даёт чувство контроля. Но если начать с резких ограничений, не разобравшись в причинах, легко отменить не то, что мешает, а то, что поддерживает вас в напряжённой повседневности.

Кроме того, самооценка редко помогает увидеть закономерности. Мысли вроде «я безответственный» или «у меня нет силы воли» звучат окончательно, но почти ничего не объяс-

няют. Из них непонятно, в какие дни возникают траты, что им предшествует и какую задачу они решают. Утверждение «я часто заказываю ужин после поздних встреч, потому что к этому времени у меня нет сил готовить» уже содержит полезные сведения. Оно не обвиняет, а открывает возможность для выбора.

Когда человек сильно устал или перегружен, ему труднее удерживать в голове долгосрочные намерения и замечать небольшие решения. Это не оправдание и не доказательство, что с собой ничего нельзя сделать. Это напоминание: финансовое поведение зависит не только от характера, но и от обстоятельств, количества задач и доступных сил. Понять контекст — не значит снять с себя ответственность. Это значит увидеть, где именно можно повлиять на ситуацию.

Упражнение «Мои денежные автопилоты»

На ближайшей неделе выберите три привычных денежных действия, которые обычно происходят почти без раздумий. Это может быть кофе по дороге, перекус в магазине у дома, заказ еды, поездка на такси на знакомом маршруте, покупка мелочей в интернете или ежемесячная подписка. Не ищите самые дорогие траты. Ищите те, которые повторяются и легко проходят мимо внимания.

Для каждого действия запишите три вещи:

1. Что произошло? Назовите покупку или платёж и, если удобно, примерную сумму.

2. В каких обстоятельствах? Отметьте время, место, людей рядом и то, что произошло непосредственно перед покупкой.

3. Какое первое нейтральное наблюдение вы можете сделать? Например: «Я покупаю кофе в дни, когда выхожу из дома без завтрака» или «Я заказываю еду после поздних рабочих встреч».

Вот как это может выглядеть в записях:

•**Кофе по дороге на работу.** Раннее утро, мало времени, впереди длинный день. **Наблюдение:** покупка помогает мне проснуться и становится частью привычного маршрута.

•**Доставка ужина.** Поздний вечер после нескольких встреч. **Наблюдение:** заказ чаще появляется в дни, когда у меня нет времени и сил готовить.

•**Покупки в приложении.** Перед сном, когда я уже лежу в кровати. **Наблюдение:** вечером я дольше листаю товары и чаще нажимаю кнопку заказа.

Можно добавить вопрос: «Какую потребность закрывает это действие?» Ответ не обязательно должен быть глубоким. «Нужно было поесть», «хотелось согреться», «не хотелось ехать под дождём» — уже достаточные ответы. Не нужно превращать каждую покупку в загадку о детстве и характере. Иногда кофе — просто кофе. Но если одни и те же обстоятельства повтор

Карта расходов: как собрать данные без стыда и самообмана

В конце месяца Ирина уверенно называла свою зарплату: восемьдесят две тысячи рублей после налогов. Но на вопрос «Сколько денег пришло всего и сколько ушло?» отвечала не сразу. Иногда она брала небольшие заказы, иногда переводила деньги между картами, иногда оплачивала покупки кредиткой. Аренда списывалась пятого числа, зарплата приходила десятого, подработка — когда заказчик завершал проект. В голове всё это складывалось в один туманный вопрос: куда делись деньги?

Такой туман не означает, что человек безответственен или «не умеет обращаться с финансами». Часто он возникает просто потому, что данные разбросаны по нескольким местам, а деньги движутся в разном ритме. Зарплата приходит одной датой, счета оплачиваются другой, часть покупок проходит по карте, часть — наличными. Память плохо подходит на роль бухгалтерской программы: заметную покупку мы обычно помним, а десятки небольших списаний — не всегда. Поэтому первый шаг не в том, чтобы вынести себе вердикт, а в том, чтобы собрать факты.

Представьте, что вы делаете фотографию комнаты, в которой давно живёте. На снимке могут обнаружиться вещи, которые вы не замечали: коробка у двери, стопка бумаг, лампа, которую давно пора починить. Фотография не говорит, хороший ли вы хозяин. Она показывает, что именно находится в комнате сейчас. Финансовая картина нужна для того же: стать точкой отсчёта, а не оценкой «молодец» или «плохо справляешься».

Шаг первый. Выберите период

Для первого снимка удобно взять один календарный месяц. Он достаточно короткий, чтобы не утонуть в данных, и достаточно длинный, чтобы увидеть регулярные платежи и повседневные покупки. Например, можно выбрать прошлый полный месяц и записать его даты: с первого по тридцатое число.

Важно не столько выбрать «идеальный» период, сколько придерживаться его границ. Если вы изучаете апрель, учитывайте операции, которые прошли с первого по тридцатое апреля. Не нужно переносить в таблицу покупки из марта только потому, что они кажутся важными, а апрельские списания — исключать, потому что они ещё не отражены в памяти.

Если доход приходит раз в две недели, а счета списываются в начале месяца, на первый взгляд деньги могут то прибывать, то исчезать. Это не обязательно говорит о том, что за месяц расходов больше, чем доходов. Возможно, дело в датах. Снимок за месяц поможет увидеть общую картину, а даты поступлений и крупных списаний позволят понять, как именно устроен денежный поток.

Практическое действие: запишите выбранный период сверху листа или таблицы. Например: «Снимок за май, с первого по тридцать первое число». Это простая граница, которая не даст бесконечно расширять задачу.

Шаг второй. Соберите доходы, которые действительно поступили

Откройте историю операций по каждому счёту и карте, на которые приходят деньги. Добавьте зарплату после налогов, пособия, пенсию, деньги за подработку, доход от продажи вещей и другие фактически полученные суммы. Если часть дохода вы получили наличными, внесите её отдельно.

Здесь важно различать деньги, которые уже пришли, и деньги, которые вы ожидаете. Если заказчик обещал перевести оплату в июне, а вы делаете снимок за май, эта сумма не является майским доходом. Её можно записать в отдельную заметку: «Ожидается, не включено». Это не пессимизм и не недоверие к заказчику, а аккуратное разделение факта и прогноза. Поступ-

ление может задержаться, измениться или вовсе не состояться. Пока денег нет, они не могут оплачивать сегодняшние счета.

Если вы переводили деньги между своими счетами, не записывайте каждый такой перевод как новый доход. Деньги просто переместились из одного кармана в другой. Иначе итог вырастет на бумаге, хотя в реальности у вас не появилось ни рубля.

В поведенческой экономике известен эффект мысленного разделения денег: мы часто воспринимаем средства на разных картах или полученные из разных источников как отдельные бюджеты. Например, «это зарплата», «это деньги с подработки», «это на отпуск». Для психологического ощущения такое деление может быть полезным, но для общей карты нужно собрать все фактические поступления в одну картину.

Практическое действие: перечислите источники дохода и суммы за выбранный период. Если сумма приблизительная, так и отметьте. Лучше честная оценка с пометкой, чем точное на вид число, которое вы вынуждены выдумать.

Шаг третий. Найдите обязательные платежи

Теперь соберите расходы, которые повторяются регулярно или от которых трудно отказаться в пределах ближайшего месяца. Это может быть аренда или ипотека, коммунальные услуги, связь, интернет, страхование, платежи по кредиту, плата за детский сад, абонементы, если договор или условия отмены пока не позволяют легко остановить оплату.

Посмотрите банковские выписки, календарь платежей и договоры. Некоторые обязательства списываются автоматически и легко остаются незамеченными. Другие оплачиваются вручную раз в несколько месяцев. Если ежегодная страховка пришлась не на выбранный месяц, не нужно искусственно добавлять её в этот месяц. Запишите фактический платёж в периоде, а саму страховку при желании отметьте отдельно как предстоящее нерегулярное обязательство.

Не требуется сразу решать, какие платежи полезны, а какие нет. На этом этапе задача — не спорить с цифрами, а увидеть их. Можно заметить, что вы платите за два облачных хранилища, но вопрос о том, от какого отказаться, пока не обязательно решать. Сначала отметьте сам факт и сумму.

Платёж по кредиту стоит показать в обязательных расходах как денежный отток за месяц. Остаток долга при этом запишите отдельно. Это две разные цифры: первая показывает, сколько денег ушло в выбранном месяце, вторая — сколько вы должны на дату снимка.

Шаг четвёртый. Соберите переменные траты

Переменные расходы — это покупки, которые меняются от месяца к месяцу: продукты, транспорт, лекарства, кафе, одежда, бытовые мелочи, подарки, развлечения. Для первого снимка необязательно сразу делить их на двадцать категорий. Достаточно выбрать несколько понятных групп, в которых вам удобно ориентироваться.

Сверьте операции по картам и счетам. Если вы часто пользуетесь наличными, восстановите сумму по чекам, заметкам или снятиям. Не превращайте снятие наличных в категорию «потрачено»: оно показывает, что деньги покинули счёт, но не объясняет, куда они потом направились. Если помните только приблизительно, запишите оценку и поставьте рядом знак вопроса или слово «примерно».

Отдельное внимание — кредитной карте. Если покупка продуктов на четыре тысячи рублей прошла по кредитке, это уже расход на продукты. Когда позднее вы погасите эти четыре тысячи, не записывайте погашение как новый расход: иначе одна и та же сумма появится в таблице дважды. Сам долг на дату снимка укажите отдельно.

Не всякая операция сразу получает очевидное название. Например, перевод родственнику может быть подарком, возвратом долга или общей оплатой продуктов. Не нужно мучить себя поиском единственно правильной категории. Выберите ту, которая лучше всего объясняет назначение операции, и двигайтесь дальше.

Шаг пятый. Посмотрите на накопления и долги

Расходы и доходы описывают движение денег за период. Накопления и долги показывают положение на конкретную дату. Это похожие, но не одинаковые виды сведений.

На выбранный день посмотрите остатки на дебетовых картах, расчётных счетах, накопительных счетах и наличными. Отдельно запишите долги: остаток по кредиту, задолженность по кредитной карте, деньги, которые вы заняли у близких и ещё не вернули. Если часть сбережений предназначена для конкретной цели, например для ремонта, можно отметить это в примечании, но пока не требуется решать, можно ли считать эти деньги доступными.

Перевод с расчётного счёта на накопительный не является расходом семьи: деньги по-прежнему принадлежат вам. Это важно для точности. Если считать такой перевод расходом, может показаться, будто сумма исчезла, хотя она лишь сменила место хранения.

Накопления не делают снимок «хорошим», а долги — «плохим». Это факты, которые помогают понять исходное положение. Например, остаток на накопительном счёте может быть резервом на непредвиденные расходы, а долг — результатом ремонта, учёбы или периода, когда доход оказался ниже обычного. Таблица описывает положение, но не объясняет всю историю и не выносит приговор.

Инструмент: «Моя точка отсчёта»

Заполните таблицу за выбранный период. Можно вести её в блокноте, электронной таблице или заметках на телефоне.

| Раздел | Что записать | Сумма за

Незаметные утечки: подписки, комиссии и мелкие покупки

Вера открыла таблицу в одиннадцать вечера. В строках стояли продукты, аптека, проезд и несколько крупных покупок. Внизу получилась сумма, которая показалась ей даже обнадеживающей: за неделю она потратила меньше, чем ожидала.

Она перечитала список, потом посмотрела на него так, словно он мог возразить.

В четверг Вера заказывала ужин. В субботу дважды ездила на такси. По дороге домой покупала кофе и что-то к нему. Куда это делось? Неужели она уже начала забывать траты, хотя только что взялась за учет?

Таблица быстро перестала быть помощником. Она стала похожа на обвинительное заключение, а каждая пустая строка — на свидетельство ее несобранности. Через три дня Вера перестала записывать покупки. «Если все равно не получается точно, какой смысл?» — решила она.

Но проблема была не в том, что Вера плохо распоряжалась деньгами. Она пыталась восстановить неделю по памяти, не проверяя следы, которые оставили разные способы оплаты. Это примерно как искать дорогу по одному отпечатку ботинка, когда часть пути человек прошел в кроссовках, часть проехал на автобусе, а часть вообще не попала в кадр.

Не суд, а место происшествия

В учете расходов часто скрывается маленькая ловушка: мы считаем, что помним, куда ушли деньги. Память же устроена не как банковская выписка. Крупная покупка заметна и оставляет яркое впечатление. Повторяющиеся мелочи, автоматические списания и оплаты внутри приложений легко смешиваются в один общий день: «вроде ничего особенного».

Это не дефект характера. Мозгу приходится обрабатывать множество событий, и он не записывает каждое из них с точностью кассового аппарата. Особенно легко пропустить трату, если она привычная, небольшая или совершена одним нажатием. Поэтому полезнее не допрашивать себя, а собирать улики.

Есть еще одна причина неполного списка, о которой не всегда приятно говорить: нам хочется выглядеть дисциплинированнее, чем мы есть. Не обязательно перед кем-то. Иногда перед собой. Тогда память услужливо оставляет в фокусе покупки «по делу», а кофе, доставку и лишнюю поездку на такси относит к категории «не считается». В учете же важно не доказать, что мы хорошие, а увидеть, что происходило на самом деле.

Попробуйте мысленно разделить три вещи:

- Факт:** «В среду в приложении такси списали пятьсот сорок рублей».

- Интерпретация:** «Я, наверное, слишком часто вызываю такси».

- Обвинение:** «Я безответственный человек».

Для карты расходов нужен факт. Интерпретация может появиться позже, когда вы увидите всю картину. Обвинение не помогает ни восстановить сумму, ни принять решение. Ярлык оценивает личность, а не объясняет обстоятельства.

Семь дней, а не вся жизнь

Вера решила начать заново, но на этот раз не стала восстанавливать весь месяц. Она выбрала короткий период — семь дней, с понедельника по воскресенье. Такой срок достаточно длинный, чтобы проявились повторы, но не настолько большой, чтобы пришлось поднимать

Что стоит за покупкой: эмоции, потребности и способы себя поддержать

Вечером двадцать седьмого числа Аня открыла банковское приложение и несколько раз проверила баланс. В начале месяца она распределила зарплату по привычным статьям, оплатила аренду и счета, отложила немного на отпуск. План выглядел разумным. Но до следующей зарплаты оставалось четыре дня, а на карте было заметно меньше, чем она ожидала.

Аня не стала ругать себя за «слабую дисциплину». Вместо этого открыла выписку и начала смотреть не только на крупные платежи. Крупные расходы она помнила: аренда, продукты, поездка к родителям. А между ними в списке мелькали знакомые названия и суммы, которые легко не заметить: 399 рублей, 149 рублей, 590 рублей.

Выписка напоминала тихую улицу ночью. В каждом доме горел свой маленький огонёк, но издали не было понятно, сколько людей не спит и зачем. Аня решила заглянуть в каждое окно.

За 399 рублей списался видеосервис. За 149 рублей — облачное хранилище. Ещё 590 рублей ушли за приложение для тренировок. Банк снял плату за обслуживание карты. Отдельно стояли оплаты доставки, несколько раз в неделю — кофе и перекус по дороге в офис. Ничего драматичного. Никакой одной покупки, о которой можно было бы сказать: «Вот она всё и испортила». Просто повторения.

Аня вспомнила, зачем когда-то подключила каждый сервис. Видеоплатформу оформила на пробный период, чтобы смотреть сериал с сестрой. Облачное хранилище понадобилось после того, как на телефоне закончилось место. Приложение для тренировок она купила в январе, когда хотела вернуть себе ощущение энергии. Доставка помогала в загруженные дни. Кофе был маленькой паузой между дорогой и работой.

Тогда эти траты имели смысл. Вопрос был не в том, что Аня поступила неправильно. Вопрос был в том, все ли они по-прежнему помогали ей так, как она рассчитывала.

Именно здесь начинается полезный аудит. Не с вопроса «На чём мне срочно сэкономить?», а с более точного: «Что я получаю за эти деньги сейчас?»

Почему тихие суммы легко пропустить

Когда мы совершаем крупную покупку, внимание обычно включается само собой. Мы сравниваем варианты, прикидываем последствия, иногда откладываем решение на несколько дней. Маленькие платежи часто проходят почти бесшумно. Подписка продлевается автоматически, кофе оплачивается прикосновением телефона, комиссия появляется в выписке среди других строк.

Повторяющийся платёж не требует нового решения каждый раз. Это удобно: не нужно ежемесячно подтверждать музыку или место для хранения фотографий. Но у удобства есть обратная сторона. Человек может продолжать платить не потому, что каждый месяц заново выбирает услугу, а потому, что однажды выбрал её и не вернулся к вопросу.

В поведенческой экономике это связано с ограниченностью внимания и привычкой откладывать решение. Если ежемесячное списание невелико, мозг не всегда считает его достаточно важным, чтобы остановиться и пересмотреть выбор. А когда деньги уходят с карты, а не передаются из рук в руки, трата иногда ощущается менее отчётливо. Это не означает, что нужно отказаться от карты или подозревать себя в безответственности. Просто полезно время от времени возвращать небольшие платежи в поле зрения.

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.