

12+

ПЕРЕСТАНЬ УБЕГАТЬ ОТ СВОИХ ДЕНЕГ

иван золотарев



Иван Золотарев

Перестань убегать

от своих денег

<https://litres.ru/74591987>

ISBN 9785007147477

Аннотация

«Перестаньте убегать от своих денег» Эта книга поможет понять, куда на самом деле уходят ваши деньги и почему их постоянно не хватает, даже если вы нормально зарабатываете.

Без сложных финансовых терминов. Без жёсткой экономии. Без отказа от нормальной жизни. Только простая система, которая поможет навести порядок в деньгах, убрать постоянное напряжение и перестать жить от зарплаты до зарплаты.

Вам не обязательно зарабатывать больше. Сначала научитесь не терять то, что уже зарабатываете.

Содержание

ГЛАВА 1. Вы неплохо обращаетесь с деньгами и Вы не финансово безнадёжны	7
1.1. Почему финансовая проблема часто выглядит как проблема характера	9
1.2. «У меня нет дисциплины»	12
1.3. Сила воли — плохая финансовая стратегия	15
1.4. Что происходит, когда нет системы	18
1.5. Деньги любят автоматизацию	21
1.6. Ваша первая задача — не экономить, а понять	24
1.7. Практика «Моя финансовая точка А»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Перестань убегать от своих денег

Иван Золотарев

Иллюстратор Midjournal

© Иван Золотарев, 2026

© Midjournal, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-4747-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРЕСТАНЬТЕ УБЕГАТЬ ОТ СВОИХ ДЕНЕГ

иван золотарев



ГЛАВА 1. Вы неплохо обращаетесь с деньгами и Вы не финансово безнадёжны

Если вы взяли в руки эту книгу, возможно, где-то внутри уже звучит неприятная мысль: «Со мной что-то не так». Может быть, вы давно обещаете себе начать экономить, но снова обнаруживаете, что деньги закончились раньше месяца. Может быть, вы зарабатываете больше, чем раньше, но спокойствия почему-то не стало больше. Может быть, у вас есть долги, которые стыдно открывать в приложении, или подписки, о которых вы вспоминаете только после списания. Может быть, вы устали от ощущения, что деньги всё время утекают, а вы только догоняете их с тревогой и раздражением.

Очень легко в такой ситуации сделать вывод: «Я просто плох с деньгами». Эта фраза звучит убедительно, потому что она короткая и будто всё объясняет. Если деньги не держатся, значит, вы недостаточно дисциплинированы. Если есть долги, значит, вы безответственны. Если не получается копить, значит, вы слабый человек. Если в конце месяца снова тревожно, значит, вы сами виноваты.

Но правда почти всегда сложнее и человечнее. Большинство финансовых проблем не начинается с плохого характе-

ра. Они начинаются с отсутствия системы, с старых привычек, с усталости, с непонимания реальных цифр, с эмоциональных покупок, с нерегулярного дохода, с долговой нагрузки, с семейных сценариев, с жизни, где всё становится дороже, а разговоров о деньгах никто толком не учил.

Вы можете быть умным, трудолюбивым, добрым, ответственным человеком и всё равно чувствовать хаос в деньгах. Это не противоречие. Можно отлично справляться на работе, заботиться о близких, решать сложные задачи, держать на себе много обязанностей и при этом теряться в собственных финансах. Не потому что вы «не такой», а потому что деньги требуют не только силы характера, но и ясной структуры.

Финансы редко становятся спокойными от одного внутреннего решения «всё, теперь я буду лучше». Они становятся спокойнее, когда у денег появляется маршрут, у расходов — видимость, у долгов — план, у накоплений — отдельное место, а у человека — не стыд, а понимание.

Эта книга начинается именно здесь. Не с обвинения. Не с запрета. Не с таблицы, которая должна доказать, что вы всё делали неправильно.

А с более мягкой и более полезной мысли: возможно, вы не плохи с деньгами. Возможно, у вас просто ещё не было системы, которая подходит вашей реальной жизни.

1.1. Почему финансовая проблема часто выглядит как проблема характера

Когда у человека не получается управлять деньгами, это почти сразу начинает казаться личным недостатком. Деньги ведь проходят через наши решения. Мы сами покупаем, сами подписываемся, сами берём кредит, сами откладываем или не откладываем, сами открываем приложение доставки, сами нажимаем кнопку оплаты. Поэтому кажется логичным: если результат плохой, значит, проблема во мне. Но это слишком прямой вывод.

Представьте человека, который постоянно опаздывает. Можно сказать, что он безответственный. А можно посмотреть внимательнее и увидеть, что у него нет нормального утреннего процесса, он поздно ложится, собирает вещи в последний момент, недооценивает время на дорогу, не учитывает пробки и каждый день надеется на лучший сценарий. Да, его действия приводят к опозданиям. Но решение не обязательно начинается с самоненависти. Решение начинается с системы: приготовить вещи вечером, поставить два напоминания, выйти на десять минут раньше, заранее проверить маршрут. С деньгами похоже.

Если вы каждый месяц оказываетесь в напряжении, это

не обязательно означает, что у вас плохой характер. Возможно, у вас нет понятного маршрута денег после зарплаты. Возможно, обязательные расходы слишком близки к доходу. Возможно, все деньги лежат на одной карте и кажутся свободными, хотя часть уже предназначена для счетов. Возможно, вы пытаетесь держать в голове слишком много платежей. Возможно, вы используете кредитку не как инструмент, а как мост между зарплатами. Возможно, у вас есть эмоциональные триггеры покупок, которые никто никогда не помогал вам заметить.

Финансовая проблема становится похожей на проблему характера, потому что мы видим финальное действие, но не видим всей цепочки.

Мы видим покупку, но не видим усталость перед ней. Видим долг, но не видим месяц, когда доход упал, а расходы остались. Видим отсутствие накоплений, но не видим, что каждый раз «лишние» деньги уходили на закрытие дыр. Видим хаос, но не видим, что человек никогда не учился строить финансовую систему и просто пытался выживать, как умел.

К этому добавляется культура стыда вокруг денег. О финансах часто говорят так, будто любой взрослый человек должен автоматически всё понимать. Как будто умение планировать бюджет приходит вместе с паспортом. Как будто все с детства знают, как считать реальный доход, как работать с долгами, как создавать подушку, как отличать обяза-

тельные расходы от эмоциональных, как договариваться с собой и с другими. Но большинство людей этому не учили.

Их учили работать, терпеть, не жаловаться, не просить, не тратить лишнего, выглядеть нормально, помогать другим, не говорить о долгах, не обсуждать зарплату, стыдиться нехватки и не высовываться. Но мало кого учили спокойно смотреть на цифры и строить систему, которая выдерживает обычную человеческую жизнь.

Поэтому, если у вас есть финансовые трудности, начните с важного разделения: вы — это не ваши расходы. Вы — это не ваш долг. Вы — это не ваш банковский баланс. Цифры описывают ситуацию, но не определяют вашу ценность.

И только когда стыд немного отступает, появляется возможность что-то менять.

1.2. «У меня нет дисциплины»

Фраза «у меня нет дисциплины» звучит как признание честного человека. В ней будто есть строгость и ответственность: я не перекладываю вину, я понимаю, что проблема во мне. Но часто это объяснение слишком простое, а потому бесполезное.

Допустим, вы говорите себе: «У меня нет дисциплины, поэтому я трачу лишнее». Что дальше? Нужно просто стать дисциплинированнее? Но как именно? Проснуться другим человеком? Перестать уставать? Перестать хотеть удовольствия? Перестать реагировать на стресс? Всегда помнить все платежи? Никогда не поддаваться рекламе? Каждый день принимать идеальные решения? Такой подход не даёт плана. Он даёт только вину.

На самом деле проблема часто не в отсутствии дисциплины, а в том, что дисциплина используется не там, где должна быть система.

Если каждый раз, когда вы хотите что-то купить, вам приходится заново бороться с собой, вы будете уставать. Если каждый платёж нужно помнить вручную, вы что-то забудете. Если все деньги лежат на одной карте, вам придётся постоянно мысленно вычитать будущие счета из текущего баланса. Если у удовольствия нет отдельного места в бюджете, каждая приятная трата будет превращаться в моральный суд.

Если накопления зависят от того, останется ли что-то в конце месяца, они почти всегда будут проигрывать повседневной жизни. Дисциплина важна, но она не должна тащить всё одна.

Даже очень дисциплинированный человек может срываться, если его система построена против него. Представьте, что вы решили питаться лучше, но каждый вечер дома нет еды, вы возвращаетесь голодным, на телефоне сохранены приложения доставки, а холодильник пустой. Можно сколько угодно говорить себе «будь дисциплинированным», но среда толкает вас к одному и тому же решению. Гораздо эффективнее заранее купить простые продукты, приготовить что-то на два дня, убрать лишние соблазны и сделать хорошее решение более лёгким. С деньгами точно так же.

Если вы хотите меньше тратить на импульсивные покупки, не надо надеяться только на внутренний приказ «не покупай». Лучше ввести правило 24 часов, удалить сохранённую карту, отписаться от рассылок, выделить сумму на свободные траты и заранее понять, в какие моменты вы покупаете на эмоциях. Тогда дисциплина не исчезает, но ей становится легче.

Фраза «у меня нет дисциплины» часто закрывает разговор слишком рано. Она не спрашивает, какие расходы автоматические. Не смотрит, есть ли финансовый разрыв. Не замечает, где деньги смешаны. Не учитывает усталость. Не различает нужные расходы и утечки. Не помогает понять, почему

вы снова заказали доставку или купили вещь, которая вам не очень нужна. Лучше заменить эту фразу другой:

«Какая система помогла бы мне принимать лучшие решения, даже когда я не в лучшем состоянии?»

Это гораздо более полезный вопрос. Потому что финансовая жизнь не должна держаться только на лучшей версии вас. Она должна выдерживать и обычную версию: уставшую, занятую, эмоциональную, живую.

1.3. Сила воли — плохая финансовая стратегия

Многие начинают каждый месяц одинаково. «В этот раз я точно буду экономить».

В начале месяца эта фраза кажется убедительной. Особенно если только что пришли деньги и появилась надежда на новый старт. В этот раз вы будете разумнее. Не будете покупать лишнее. Не будете заказывать доставку. Будете готовить дома. Не зайдёте на маркетплейс просто посмотреть. Не будете брать такси без необходимости. Обязательно отложите деньги. Закроете часть долга. Всё будет иначе.

Первые дни может действительно получаться. Но потом месяц перестаёт быть чистым листом и становится настоящим месяцем. Со счетами, усталостью, эмоциями, внезапными расходами, рабочими завалами, семейными просьбами, плохой погодой, скидками, встречами, днями рождения, недосыпом, неожиданностями. И сила воли начинает слабеть.

Это не потому, что вы слабый человек. Это потому, что сила воли — ограниченный ресурс. Она зависит от энергии, сна, стресса, настроения, количества решений, которые вы уже приняли за день. Чем больше вы устали, тем труднее выбирать долгосрочную пользу вместо краткосрочного облегчения.

Финансовая стратегия, основанная только на силе воли, похожа на мост, построенный из хороших намерений. Он может выдержать спокойный день, но плохо выдерживает бурю. Если ваш план звучит только как «я буду стараться», он слишком хрупкий.

Стараться — важно, но недостаточно. Нужно заранее уменьшить количество ситуаций, где вам придётся бороться с собой. Например, если вы знаете, что вечером на усталости покупаете лишнее онлайн, не оставляйте все приложения и карты в одном клике. Если знаете, что деньги на накопления исчезают к концу месяца, переводите их в начале. Если знаете, что забываете про счета, настройте напоминания или отдельный счёт для обязательств. Если знаете, что любите маленькие радости, выделите на них сумму без чувства вины, вместо того чтобы пытаться полностью себя лишить.

Хорошая система не требует, чтобы вы каждый день были героем.

Она помогает правильным решениям происходить раньше, чем наступит момент слабости.

Именно поэтому фраза «в этот раз я точно буду экономить» часто не работает. В ней нет конкретики. Куда пойдут деньги после дохода? Сколько нужно на обязательства? Сколько реально стоит жизнь? Какой лимит на удовольствие? Что делать с импульсивной покупкой? Какой долг в фокусе? Где будут храниться накопления? Что произойдёт автоматически?

Если ответов нет, вы снова остаетесь один на один с месяцем. А месяц почти всегда сильнее абстрактного обещания.

1.4. Что происходит, когда нет системы

Когда нет системы, деньги проходят через жизнь по знакомому кругу. Сначала приходит доход. На короткое время становится легче. Баланс выглядит лучше, тревога снижается, появляется ощущение пространства. Вы оплачиваете часть счетов, что-то покупаете, закрываете срочное, позволяете себе немного расслабиться.

Потом начинаются расходы. Некоторые обязательные, некоторые привычные, некоторые эмоциональные, некоторые автоматические. Деньги уходят на жильё, продукты, транспорт, долги, подписки, доставку, покупки, подарки, комиссии, мелочи, которые не кажутся важными в моменте.

Затем появляется стресс. Баланс уменьшается быстрее, чем хотелось бы. Некоторые счета ещё впереди. Долг снова напоминает о себе. Накопления не пополнились. Возникает ощущение, что деньги исчезают, хотя вы вроде бы не делали ничего безумного.

Потом приходит следующая зарплата. На короткое время снова становится легче. И цикл повторяется. Этот цикл можно описать так:

доход → расходы → стресс → зарплата → снова расходы.

Самое тяжёлое в нём то, что он создаёт иллюзию движения, но не создаёт прогресса. Вы всё время что-то оплачи-

ваете, что-то закрываете, где-то выкручиваетесь, но не чувствуете, что становитесь устойчивее. Деньги проходят через вас, но не остаются работать на вас.

Без системы каждый месяц начинается заново, почти с нуля. Нет накопленного спокойствия. Нет понятного маршрута. Нет защищённого остатка. Нет ощущения, что деньги подчиняются плану. Вместо этого вы реагируете на то, что громче всего требует внимания.

Счёт пришёл — оплатили.

Стало тяжело — купили облегчение.

Подписка списалась — заметили позже.

Долг потребовал платёж — внесли минимум.

Остались деньги — потратили на текущее.

Не осталось — дотянули до следующего дохода.

Так живут очень многие люди. И это не означает, что они ленивые или безответственные. Это означает, что их финансовая жизнь построена как реакция, а не как система.

Система нужна не для того, чтобы убрать все проблемы. Она не отменит цены, долги, неожиданные расходы и человеческие эмоции. Но она изменит порядок. Вместо того чтобы каждый раз разбираться в пожаре, вы начнёте заранее распределять воду, огнетушители и выходы.

Когда есть система, доход не просто падает на карту. Он получает маршрут. Часть денег уходит на обязательства. Часть — на жизнь. Часть — на безопасность. Часть — на долги. Часть — на удовольствие. Часть — на будущие расхо-

ды. И даже если суммы маленькие, меняется главное: деньги перестают быть случайными.

Вы больше не спрашиваете каждый день: «Можно ли мне это купить?» Вы спрашиваете точнее: «Есть ли на это деньги в правильной категории?» Это совсем другое состояние.

1.5. Деньги любят автоматизацию

Деньги любят не только внимание. Они любят автоматизацию.

Это может звучать странно, потому что нам часто кажется, что управление деньгами — это постоянный контроль, ежедневные записи, дисциплина и внимательность к каждой мелочи. Но на практике самые устойчивые финансовые системы часто работают не потому, что человек каждый день думает о деньгах, а потому что важные действия происходят без лишних переговоров.

Автоматизация защищает вас от забывчивости, усталости и внутреннего торга.

Если накопления переводятся автоматически в день дохода, вам не нужно каждый месяц решать, откладывать или нет. Если счета оплачиваются по расписанию или хотя бы стоят в календаре с напоминанием, меньше риск просрочки. Если деньги на обязательства сразу отделяются от денег на жизнь, вы не тратите аренду на обычные покупки просто потому, что она лежала на той же карте. Если свободная сумма заранее выделена, удовольствие не выглядит как угроза всему бюджету.

Автоматизация не должна быть сложной. Иногда это обычный повторяющийся перевод. Иногда отдельный счёт. Иногда напоминание в телефоне. Иногда правило: в день

зарплаты сначала распределить деньги по зонам. Иногда автоматическая оплата только тех счетов, где точно не будет риска уйти в минус. Иногда просто список платежей, который вы проверяете раз в неделю. Главная идея в том, чтобы важные действия не зависели от настроения.

Потому что настроение меняется. В начале месяца вы можете быть собраны и полны решимости. Через две недели вы можете быть уставшим человеком, которому хочется не бюджет проверять, а лечь и не думать. Если система работает только в дни, когда вы мотивированы, она слишком слабая.

Автоматизация особенно важна для накоплений. Многие пытаются копить по принципу «отложу то, что останется». Но деньги в конце месяца редко остаются без защиты. Они находят себе применение. Импульсивная покупка, доставка, дополнительный поход в магазин, мелкие удобства, случайные расходы — всё это легко забирает остаток.

Гораздо сильнее работает другой принцип: сначала заплатить будущему себе. Даже маленькую сумму. Даже если она кажется смешной. Потому, что дело не только в размере перевода. Дело в новой привычке: часть дохода не исчезает в текущем месяце, а остаётся вам.

Конечно, автоматизация должна быть разумной. Если доход нерегулярный, если счёт может быть пустым в день списания, если автоплатёж может создать overdraft или просрочку, не нужно слепо включать всё подряд. В таком случае лучше использовать напоминания, ручное подтверждение и

правило распределения каждого поступления.

Автоматизация не должна загонять вас в новую проблему. Она должна уменьшать хаос. Деньги любят автоматизацию, потому что автоматизация создаёт повторение. А финансовое спокойствие строится не на одном вдохновляющем решении, а на повторяющихся маленьких действиях, которые происходят даже тогда, когда вы заняты жизнью.

1.6. Ваша первая задача — не экономить, а понять

Когда человек решает заняться деньгами, он почти всегда начинает с мысли: «Надо экономить».

Это понятно. Если денег не хватает, кажется, что решение очевидно: тратить меньше. Но слишком ранняя экономия часто приводит к неправильным выводам и болезненным ограничениям. Вы можете начать резать расходы, не понимая, где настоящая проблема. Можете убрать то, что даёт вам поддержку, и оставить то, что незаметно съедает сотни. Можете обвинять себя за мелочи, хотя основной разрыв создают жильё, транспорт или долги. Можете запретить себе радость, но так и не увидите, что подписки, комиссии и автоматические списания продолжают утекать. Поэтому первая задача — не экономить.

Первая задача — понять. Понять, сколько денег действительно приходит. Не в лучшем месяце, не до налогов, не «примерно», а реально.

Понять, сколько стоит ваша жизнь. Не идеальная жизнь, где вы внезапно стали другим человеком, а настоящая: жильё, еда, транспорт, связь, лекарства, обязательства, дети, долги, бытовые расходы.

Понять, сколько вы должны всего. Не только минимальные платежи, а общий долг, потому что именно он показы-

вает, сколько будущих денег уже занято прошлым.

Понять, есть ли у вас реальные накопления. Не кредитный лимит, не возможность занять, не деньги, которые через неделю уйдут на аренду, а настоящая защита.

Понять, куда уходят свободные деньги, если они есть. На удовольствие, которое вы цените? На стресс? На скуку? На удобство? На статус? На забытые платежи?

Понять — значит перестать жить в тумане. Экономия без понимания похожа на попытку лечить боль, не зная диагноза. Иногда помогает случайно, но часто только усиливает раздражение. Понимание даёт вам карту. А с картой можно выбрать путь.

Может оказаться, что вам действительно нужно сократить расходы. Может оказаться, что нужно не только сокращать, но и увеличивать доход. Может оказаться, что главная задача — остановить новые долги. Может оказаться, что нужно создать хотя бы маленькую подушку. Может оказаться, что деньги есть, но они исчезают потому, что не получают назначения. Может оказаться, что ваши расходы не «безумные», а просто система слишком тесная.

Любой из этих ответов лучше, чем стыд. Потому что стыд говорит: «Со мной что-то не так». Понимание говорит: «Вот что происходит, и вот с чего можно начать».

1.7. Практика «Моя финансовая точка А»

Эта практика нужна не для того, чтобы поставить себе оценку. Она нужна, чтобы определить стартовую точку. Любое движение начинается с понимания, где вы сейчас находитесь. Невозможно построить маршрут, если вы не знаете, откуда выходите. Назовём это вашей финансовой точкой А.

Не пытайтесь сделать упражнение идеально. Если вы не знаете точную сумму, напишите примерную и позже уточните. Если какая-то цифра вызывает тревогу, не закрывайте страницу. Просто запишите её. Цифра на бумаге может быть неприятной, но она гораздо полезнее, чем туман в голове.

Возьмите лист, заметку в телефоне или документ и напишите заголовок:

Моя финансовая точка А

Теперь спокойно пройдите по основным цифрам.

Доход

Запишите сумму, которая действительно приходит к вам в месяц после налогов, удержаний и обязательных вычетов. Если доход нерегулярный, укажите среднюю сумму за последние несколько месяцев и отдельно осторожную сумму, на которую вы можете рассчитывать в не самый лучший месяц.

Мой реальный ежемесячный доход:

Если у вас несколько источников дохода, запишите их отдельно, чтобы увидеть структуру. Возможно, часть дохода стабильна, а часть зависит от проектов, смен, клиентов, сезона или премий. Это важно, потому что стабильный и нестабильный доход не должны планироваться одинаково.

Основной доход: _____

Дополнительный доход: _____

Нерегулярный доход: _____

Обязательные расходы

Теперь запишите расходы, без которых месяц не может нормально работать. Не пытайтесь занижить их, чтобы картина выглядела лучше. Сейчас нам нужна не красивая цифра, а правдивая.

Сюда относятся жильё, коммунальные платежи, продукты, транспорт, связь, интернет, лекарства, страховки, базовые расходы на детей, обязательные платежи, минимальные платежи по долгам и другие регулярные вещи, которые нельзя просто игнорировать.

Мои обязательные расходы в месяц:

Если хотите, расшифруйте основные категории:

Жильё: _____

Коммунальные платежи: _____

Продукты: _____

Транспорт: _____

Связь и интернет: _____

Здоровье и лекарства: _____

Дети / семья / обязательная помощь:

Минимальные платежи по долгам:

Другое обязательное: _____

Долги

Теперь запишите долги. Именно общий долг, а не только ежемесячные платежи.

Кредитные карты, кредиты, рассрочки, долги людям, использованный overdraft, микрозаймы, просрочки, неоплаченные счета — всё, что вам нужно вернуть.

Мой общий долг: _____

Если долгов несколько, запишите их отдельно:

Долг 1: _____

Долг 2: _____

Долг 3: _____

Долг 4: _____

Рядом можно указать минимальный платёж и процент, если он известен. Не обязательно разбираться со стратегией прямо сейчас. Сегодня важно увидеть картину.

Накопления

Теперь запишите реальные накопления. Не кредитный лимит. Не деньги, которые можно занять. Не сумму на карте, которая уже предназначена для аренды или счетов. Толь-

ко деньги, которые действительно принадлежат вам и могут быть использованы для безопасности или будущих целей.

Мои реальные накопления: _____

Если накоплений нет, напишите ноль. Это может быть неприятно, но ноль — это не приговор. Это стартовая точка.

Свободные деньги

Теперь посмотрите, сколько остаётся после обязательных расходов и обязательных платежей по долгам.

Формула простая:

Доход — обязательные расходы = свободные деньги до дополнительных решений

Если минимальные платежи по долгам уже включены в обязательные расходы, не вычитайте их второй раз. Если не включены, вычтите отдельно.

Мои свободные деньги после обязательного:

Эта сумма не означает, что всё это можно потратить бездумно. Она означает, что именно из неё будут финансироваться накопления, дополнительные платежи по долгам, удовольствие, редкие расходы, подарки, будущие цели и непредвиденное. Но сначала важно увидеть, существует ли вообще это пространство.

Если сумма положительная, спросите себя: куда она обычно исчезает?

Мои свободные деньги чаще всего уходят на:

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.