

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

КУДА ИСЧЕЗАЮТ ДЕНЬГИ?

КАК ВЗЯТЬ ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ ПОД КОНТРОЛЬ

Практическое руководство
по управлению бюджетом,
избавлению от лишних расходов
и созданию финансовой подушки

БОЛЬШЕ
ДЕНЕГ
НА ТО, ЧТО
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ВАЖНО



**КУДА УХОДЯТ
ВАШИ ДЕНЬГИ**
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ
И СКРЫТЫЕ РАСХОДЫ



**КАК СОСТАВИТЬ
РЕАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ**
ПРОСТЫЕ ШАГИ
И ГОТОВЫЕ ТАБЛИЦЫ



**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ РАСХОДОВ**
ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ
ЭКОНОМИИ



КАК ЗАКРЫТЬ ДОЛГИ
ПОШАГОВЫЙ ПЛАН
БЕЗ СТРЕССА



КАК НАЧАТЬ КОПИТЬ
ДАЖЕ С НЕБОЛЬШИМ
ДОХОДОМ



**30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ФИНАНСОВОЙ
СТАБИЛЬНОСТИ**

- ✓ Меньше стресса
- ✓ Больше свободы
- ✓ Больше возможностей



Мой
план
на
лучшее
будущее

Маленькие
шаги
=
большие
результаты

Мой цели:

- ☒ Контроль над бюджетом
- ☒ Закрывать долги
- ☒ Создать финансовую подушку
- ☒ Больше путешествий
- ☒ Больше свободы

БЮДЖЕТ

ЭКОНОМИЯ

ДОЛГИ

НАКОПЛЕНИЯ

ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА

Виктория Кабанец

**Куда исчезают деньги? Как взять
личные финансы под контроль**

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

Куда исчезают деньги? Как взять личные финансы под контроль /
В. В. Кабанец — «Автор», 2026

Куда исчезают деньги, даже если вы стараетесь экономить? В этой книге Виктория Кабанец рассказывает, как научиться управлять личными финансами, находить скрытые расходы и перестать жить от зарплаты до зарплаты. Вы узнаете, как составить семейный бюджет, избавиться от ненужных трат, разобраться с долгами и начать создавать финансовую подушку даже при небольшом доходе. Внутри — практические примеры, готовые таблицы, полезные упражнения и пошаговый план на 30 дней. **Возьмите свои финансы под контроль и начните увереннее смотреть в будущее!**

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	7
Как пользоваться книгой	8
Часть I. Тридцать шагов к финансовой ясности	9
Глава 1. Финансовая фотография	10
Главная идея	10
Ситуация из жизни	11
Как применить на практике	12
Пошаговое упражнение	13
На что обратить внимание	14
Рабочая страница	15
Глава 2. Почему деньги заканчиваются раньше месяца	16
Главная идея	16
Ситуация из жизни	17
Как применить на практике	18
Пошаговое упражнение	19
На что обратить внимание	20
Рабочая страница	21
Глава 3. Четыре категории расходов	22
Главная идея	22
Ситуация из жизни	23
Как применить на практике	24
Пошаговое упражнение	25
На что обратить внимание	26
Рабочая страница	27
Глава 4. Как учитывать мелкие покупки	28
Главная идея	28
Ситуация из жизни	29
Как применить на практике	30
Пошаговое упражнение	31
На что обратить внимание	32
Рабочая страница	33
Глава 5. Подписки и автосписания	34
Главная идея	34
Ситуация из жизни	35
Как применить на практике	36
Пошаговое упражнение	37
На что обратить внимание	38
Рабочая страница	39
Контрольная точка: главы 1–5	40
Глава 6. Импульсивные покупки	41
Главная идея	41
Ситуация из жизни	42
Как применить на практике	43
Пошаговое упражнение	44
На что обратить внимание	45
Рабочая страница	46

Глава 7. Скидки и акции	47
Главная идея	47
Ситуация из жизни	48
Как применить на практике	49
Пошаговое упражнение	50
На что обратить внимание	51
Рабочая страница	52
Глава 8. Продуктовая корзина	53
Главная идея	53
Ситуация из жизни	54
Как применить на практике	55
Пошаговое упражнение	56
На что обратить внимание	57
Рабочая страница	58
Глава 9. Транспорт и повседневная логистика	59
Главная идея	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Виктория Кабанец

Куда исчезают деньги? Как взять личные финансы под контроль

Куда исчезают деньги?

Как взять личные финансы под контроль

Практическое руководство по управлению бюджетом, избавлению от лишних расходов
и созданию финансовой подушки

Виктория Кабанец

2026

Введение

Деньги могут исчезать незаметно даже у внимательного человека. Иногда причина в мелких регулярных расходах, иногда — в нерегулярных поступлениях, долговых платежах или просто в том, что сроки списаний не совпадают с датой дохода. Эта книга предлагает не чувство вины, а понятную систему наблюдения и решений.

Все расчёты и ситуации здесь учебные. Книга не является персональной финансовой, юридической или инвестиционной консультацией. Условия банков, государственных программ и законодательства меняются: проверяйте актуальную информацию в официальных источниках.

Как пользоваться книгой

- Читайте главы последовательно или начните с самой болезненной проблемы.
- Записывайте реальные цифры только в собственный защищённый документ.
- Не пытайтесь резко сократить необходимые расходы на здоровье и питание.
- Раз в неделю возвращайтесь к своим выводам.
- Изменяйте план, когда меняются доходы или жизненные обстоятельства.

Часть I. Тридцать шагов к финансовой ясности

Глава 1. Финансовая фотография

Главная идея

Запишите остатки на счетах, наличные, обязательства, регулярные платежи и ожидаемые поступления. Не оценивайте себя: задача — увидеть отправную точку.

Ситуация из жизни

У человека три карты и наличные, но он смотрит только на баланс одной карты.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Составьте перечень всех счетов и обязательств; отдельно отметьте суммы, в которых не уверены.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не включайте кредитный лимит в собственные накопления.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 2. Почему деньги заканчиваются раньше месяца

Главная идея

Сопоставьте даты поступлений и даты обязательных платежей. Иногда проблема не только в сумме расходов, но и в кассовом разрыве.

Ситуация из жизни

Зарплата приходит 15-го, а аренда списывается 10-го.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Сделайте календарь платежей на 35 дней и обозначьте дни возможного отрицательного остатка.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Планируйте платежи по реальным датам, а не по среднему месяцу.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 3. Четыре категории расходов

Главная идея

Разделите расходы на обязательные, переменные необходимые, необязательные и редкие крупные. Категории служат для решений, а не для осуждения привычек.

Ситуация из жизни

Продукты и лекарства попадают в одну строку с кофе и развлечениями.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Разметьте 30 последних операций и выделите три категории с наибольшей неопределённостью.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не называйте жизненно необходимые расходы «лишними».

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 4. Как учитывать мелкие покупки

Главная идея

Небольшие траты становятся заметными только при повторении. Смотрите на частоту и общую сумму, а не на отдельную чашку кофе.

Ситуация из жизни

Покупка на 180 # пять раз в неделю даёт около 3600 # за четыре недели.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

В течение семи дней записывайте каждую необязательную покупку и обстоятельства.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Отказ от всех маленьких радостей редко бывает устойчивой стратегией.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 5. Подписки и автосписания

Главная идея

Проверьте банковские операции, магазины приложений и договоры услуг. Сначала отключайте ненужное продление, затем проверяйте условия возврата.

Ситуация из жизни

Два сервиса оплачиваются, хотя ими не пользовались несколько месяцев.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Создайте список: сервис, цена, дата списания, польза, решение, подтверждение отключения.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не путайте удаление приложения с отменой подписки.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Контрольная точка: главы 1–5

Выделите 15 минут для обзора. Не оценивайте себя по идеальному результату: цель — увидеть факты и решить, что менять дальше.

Глава 1: главное открытие		
Глава 2: главное открытие		
Глава 3: главное открытие		
Глава 4: главное открытие		
Глава 5: главное открытие		
Самая	полезная	привычка:
Самый	заметный	расход:
Платёж,	который	нужно
Решение	на	следующую
		неделю:

Глава 6. Импульсивные покупки

Главная идея

Отделяйте желание от срочной потребности. Полезна пауза и заранее определённый лимит на спонтанные траты.

Ситуация из жизни

Рекламная акция заканчивается через час и подталкивает к ненужной покупке.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Для необязательных покупок выше собственного порога введите правило ожидания 24 часов.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не используйте паузу там, где задержка угрожает здоровью или безопасности.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 7. Скидки и акции

Главная идея

Скидка экономит деньги только тогда, когда товар действительно нужен и его итоговая цена выгодна.

Ситуация из жизни

Вещь за 3000 # покупают из-за скидки 50%, хотя без акции её бы не купили.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Сравните цену, качество, доставку и вероятность использования.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не считайте разницу с рекламной «старой ценой» реальным доходом.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 8. Продуктовая корзина

Главная идея

Планируйте питание по реальным привычкам, остаткам и срокам хранения. Сокращайте пищевые отходы прежде, чем урезать качество питания.

Ситуация из жизни

Крупная закупка приводит к испорченным продуктам в холодильнике.

Как применить на практике

Сначала определите, какие факты уже известны, а какие придётся проверить по выпискам, чекам или договору. Не принимайте решение по одному впечатлению. Сравните несколько вариантов и выберите тот, который не ухудшает ваше положение.

Составьте меню на три дня и список только недостающих ингредиентов.

Пошаговое упражнение

- ☐ Запишите текущую ситуацию в двух предложениях.
- ☐ Укажите сумму или частоту, которую можете подтвердить документами.
- ☐ Определите одно небольшое изменение на ближайшую неделю.
- ☐ Выберите дату, когда проверите результат.
- ☐ Отметьте, что получилось и что требует корректировки.

На что обратить внимание

Не заменяйте полноценное питание опасными ограничениями.

Рабочая страница

Мои	исходные				данные:
Что	вызывает				трудности:
Один	конкретный				шаг:
Сколько	денег	или	времени	это	затрагивает:
Что	я	проверю	через		неделю:

Глава 9. Транспорт и повседневная логистика

Главная идея

Сравнивайте не только деньги, но и время, безопасность и предсказуемость маршрута.

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.