

ДМИТРИЙ РОЖКОВ

ДЕНЬГИ ДО ВЕСНЫ

Бюджет, долги и накопления:
практический план на 90 дней



НАВЕДИ
ПОРЯДОК
В РАСХОДАХ



ПОГАСИ
ДОЛГИ



УВЕЛИЧЬ
ДОХОД



СОЗДАЙ
ФИНАНСОВУЮ
ОПОРУ



Лучшее
время —
сейчас!

Мой план:

- ☐ Порядок в финансах
- ☒ Спокойствие
- ☐ Свобода
- ☐ Новые возможности



90 дней,
которые
меняют
жизнь

ДМИТРИЙ РОЖКОВ
ДЕНЬГИ ДО ВЕСНЫ

«Автор»

2026

РОЖКОВ Д.

ДЕНЬГИ ДО ВЕСНЫ / Д. РОЖКОВ — «Автор», 2026

Деньги заканчиваются задолго до следующей выплаты? Обязательные платежи, долги и повседневные расходы смешиваются, а любые неожиданные события превращаются в финансовый стресс? Начать можно не с жёстких запретов, а с ясной картины того, что происходит с деньгами. «Деньги до весны» — практическое руководство по личным финансам без обещаний быстрого обогащения. Оно помогает последовательно разобраться в доходах и расходах, расставить приоритеты по обязательствам, найти управляемые расходы, начать формировать посильный резерв и проверить способы укрепить доход. В основе книги — план на 90 дней, конкретные примеры, упражнения, таблицы и вопросы для регулярной финансовой проверки. Программа подходит и тем, у кого доход нестабилен: она предлагает пересматривать решения в соответствии с реальными обстоятельствами, а не добиваться идеальных цифр любой ценой. Практический план на 90 дней: как увидеть реальные доходы и расходы, работать с долгами, формировать резерв и укреплять устойчивость.

© РОЖКОВ Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ I. ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА	7
ГЛАВА 1. ТВОИ ДЕНЬГИ НЕ ИСЧЕЗАЮТ. ТЫ ПРОСТО НЕ ВИДИШЬ ВСЕГО ПУТИ	7
ГЛАВА 2. БЕДНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА С МАЛЕНЬКОЙ ЗАРПЛАТЫ	10
ГЛАВА 3. ДОЛГИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В ОЖИДАНИИ СЛЕДУЮЩЕГО ПЛАТЕЖА	14
ГЛАВА 4. ЭКОНОМИЯ БЕЗ СТРАДАНИЙ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

ДМИТРИЙ РОЖКОВ

ДЕНЬГИ ДО ВЕСНЫ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Ты открываешь банковское приложение и видишь сумму, которой должно хватить ещё на две недели. Деньги пришли недавно, но после обязательных платежей, продуктов, транспорта и нескольких небольших покупок свободного остатка почти нет. Ни одна трата не казалась решающей — вместе они изменили весь месяц.

В такие моменты обычно рождаются два объяснения: «Я мало зарабатываю» или «Мне не хватает дисциплины». Иногда действительно нужно искать дополнительный доход. Иногда расходы почти невозможно сократить. А иногда первый шаг — не новый запрет и не ещё одна работа, а ясная картина: сколько стоит обычная жизнь, какие платежи нельзя отложить и где решения могут изменить результат.

Если ты узнаёшь себя, это не делает тебя безответственным. С долгами, семейными обязанностями, нестабильным заработком и неожиданными расходами трудно справляться одновременно. Не всякую финансовую проблему можно решить экономией — и эта книга не будет утверждать обратное.

«Деньги до весны» — не обещание разбогатеть за три месяца. Это практический маршрут от финансовой неопределённости к более ясной и устойчивой системе.

За 90 дней ты последовательно разберёшься в главном:

- сколько денег действительно приходит и сколько стоит твоя обычная жизнь;
- какие платежи и долги требуют первоочередного внимания;
- какие расходы можно изменить без бессмысленных лишений;
- как начать формировать посильный резерв и искать возможности укрепить доход;
- как составить план, который можно пересматривать при изменении обстоятельств.

Тебе не нужно выполнить всё идеально. Важно заменить догадки фактами, а чувство вины — конкретными действиями. Если денег не хватает на базовые потребности, это нужно признать честно и рассматривать вместе с бюджетом вопросы дохода, обязательств и доступной помощи.

Для первого шага хватит двадцати минут: открой банковские операции за последние 30 дней и запиши три числа — доходы, расходы и обязательные платежи. Пока не оценивай себя и не ищи виноватых. Просто зафиксируй исходную точку.

Весна не наступает за одну ночь. Но ясность можно получить уже сегодня — и от неё начать движение.

ВВЕДЕНИЕ

Девяносто дней, которые могут изменить твоё отношение к деньгам

Программа рассчитана на любые 90 последовательных дней. Не нужно ждать понедельника, первого числа или нового года: выбери дату начала и перенеси на календарь контрольные точки.

Маршрут состоит из трёх этапов. Первые 30 дней — увидеть факты: собрать данные о доходах, расходах, долгах и обязательствах. Следующие 30 — навести порядок: расставить приоритеты, пересмотреть управляемые расходы и составить календарь платежей. Последние 30 — укрепить положение: начать формировать резерв в доступном размере и подготовить следующий финансовый план.

Девяносто дней — не магический срок и не обещание избавиться от всех финансовых трудностей. Это удобный период, чтобы запустить привычки, проверить решения и увидеть, что работает. Если дохода не хватает на питание, жильё и другие базовые потребности, одного бюджета недостаточно: параллельно нужно рассматривать способы увеличить доход, договариваться об изменении условий обязательств или искать подходящую помощь.

Чтобы программа оставалась реалистичной, держи в уме четыре правила.

Правило 1. Сначала факты, потом решения

Не начинай с вопроса «На чём ещё сэкономить?». Сначала выясни, что происходит с деньгами. Причиной нехватки может быть забытый регулярный платёж, дорогой кредит, сезонное падение дохода или расходы, которые уже нельзя сократить без ущерба для базовых потребностей. Похожие ощущения требуют разных решений.

Правило 2. Не путай экономию с наказанием

Запретить себе всё необязательное надолго трудно. Нужен не режим вечного ограничения, а разумное распределение денег: защита необходимых расходов, поиск действительно неоправданных потерь и посильное место для отдыха и маленьких радостей.

Правило 3. Не рискуй последними деньгами ради быстрого результата

Обещания гарантированного заработка, высокой доходности или мгновенного избавления от долгов особенно заманчивы, когда тревожно. Но рискованная сделка может ухудшить положение. В первую очередь нужно понять обязательства и сохранить средства на необходимую жизнь; дальнейшие решения принимай обдуманно.

Правило 4. Маленький шаг лучше идеального плана

Не нужно менять всё сразу. Выдели двадцать минут, посмотри операции за последние 30 дней и запиши, сколько денег пришло и сколько ушло. Это небольшое действие даст исходные данные для следующих шагов.

ЧАСТЬ I. ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА

ГЛАВА 1. ТВОИ ДЕНЬГИ НЕ ИСЧЕЗАЮТ. ТЫ ПРОСТО НЕ ВИДИШЬ ВСЕГО ПУТИ

Почему человек может работать много, а чувствовать себя бедным

Представим Андрея.

Ему тридцать восемь лет. Он работает, получает зарплату, иногда берёт дополнительные заказы. У него есть семья и обычные бытовые обязательства. Он не покупает дорогие автомобили, не летает каждую неделю на курорты и не считает себя расточительным человеком.

Тем не менее почти каждый месяц заканчивается одинаково.

В начале месяца Андрей чувствует облегчение. Деньги поступили, основные платежи можно закрыть, необходимые покупки отложены. Кажется, что в этот раз получится даже что-то оставить.

Потом возникают обычные расходы.

Продукты. Транспорт. Домашние мелочи. Аптека. Подписка, которую он почти не использует. Покупка, которая показалась выгодной. Встреча с друзьями. Небольшой ремонт. Очередной платёж.

Ни одна из этих трат не кажется катастрофической.

Но к концу месяца Андрей снова обнаруживает, что свободных денег почти нет.

Он делает вывод: «Нужно больше зарабатывать».

Возможно, это действительно необходимо. Но прежде чем искать дополнительную работу, стоит ответить на другой вопрос:

Знает ли Андрей, сколько денег ему нужно на обычную жизнь и сколько он фактически тратит?

Нет.

Он помнит приблизительный размер зарплаты и несколько крупных платежей. Остальное существует в голове в виде размытых ощущений.

Именно здесь начинается первая финансовая проблема.

Когда у человека нет полной картины, он принимает решения на основании предположений. Ему кажется, что кофе обходится в небольшую сумму, продукты стоят примерно столько же, сколько месяц назад, а мелкие покупки не способны повлиять на бюджет.

Но итог складывается не из ощущений. Он складывается из операций.

При этом важно не впадать в другую крайность. Не каждая маленькая покупка является проблемой. И не всегда кофе, доставка еды или развлечения становятся главной причиной нехватки денег.

Иногда самые значительные статьи расходов — это жильё, транспорт, проценты по кредитам, содержание автомобиля или расходы, связанные с детьми. Иногда причина вообще не в расходах, а в том, что доход слишком мал относительно обязательных платежей.

Поэтому мы не будем заранее обвинять человека в расточительности.

Мы будем исследовать цифры.

Упражнение «Финансовый рентген»

Возьми телефон, открой банковские приложения и посмотри операции за последние тридцать дней.

Если часть расходов оплачивалась наличными, вспомни их и запиши приблизительно. Не нужно добиваться идеальной точности с первой попытки.

Создай пять категорий.

1. Обязательные расходы

Жильё, коммунальные услуги, базовые продукты, транспорт до работы, необходимые лекарства, обязательные платежи по кредитам.

2. Переменные необходимые расходы

Одежда по необходимости, бытовые покупки, ремонт, расходы на детей и другие траты, которые меняются от месяца к месяцу.

3. Необязательные расходы

Развлечения, спонтанные покупки, часть подписок, услуги и товары, без которых можно обойтись без существенного ущерба для качества жизни.

4. Финансовые обязательства

Долги, проценты, рассрочки и другие платежи. Если они уже включены в предыдущие категории, не считай их второй раз: цель — увидеть полную картину без двойного учёта.

5. Нерегулярные расходы

Страховка, сезонная одежда, обслуживание автомобиля, подарки, ремонт техники, ежегодные платежи.

Последняя категория особенно важна. Нерегулярный расход часто кажется неожиданным только потому, что о нём не подумали заранее.

Если ты каждый год покупаешь зимнюю одежду, это не чрезвычайное событие. Если автомобиль регулярно требует обслуживания, соответствующие затраты должны присутствовать в финансовом плане.

Твоя первая таблица

Заполни её реальными данными. Если точная сумма пока неизвестна, укажи оценку и вернись к ней позже.

Показатель

Сумма за месяц

Все поступления после налогов

Обязательные расходы

Переменные необходимые расходы

Необязательные расходы

Платежи по долгам, не учтённые выше

Резерв на нерегулярные расходы

Остаток после расходов

Чтобы не учитывать одни и те же деньги дважды, включай каждый расход только в одну строку. Если резерв на будущую покупку уже фактически потрачен, не записывай его одновременно как расход и как оставшиеся деньги.

Теперь выполни простое действие.

Сложи все поступления. Вычти все расходы и запланированные отчисления, которые действительно собираешься сделать.

Посмотри на остаток.

Если он положительный, выясни, куда направить эти средства с учётом ближайших обязательств.

Если он близок к нулю, тебе нужно особенно внимательно планировать нерегулярные траты и искать возможности создать запас.

Если он отрицательный, не пытайся решить проблему одним лишь запретом на развлечения. Сначала определи величину дефицита и его причины.

Что ты можешь обнаружить

После первого финансового рентгена обычно становится понятнее, с какой именно задачей предстоит работать.

Возможно, расходы в целом разумны, но доход поступает нерегулярно.

Возможно, крупные платежи приходится на начало месяца, а деньги поступают позже.

Возможно, несколько долгов одновременно забирают значительную часть заработка.

Возможно, некоторые расходы можно сократить без серьёзных последствий.

А возможно, ты давно подозревал, что денег недостаточно, но теперь впервые увидел конкретную сумму, которой не хватает.

Каждый из этих результатов полезен. Он превращает неопределённую тревогу в задачу, которую можно исследовать и решать.

Главное задание главы

Сегодня не нужно срочно отказываться от покупок, закрывать счета или искать новую работу.

Сделай только три вещи:

Собери данные о поступлениях и расходах за последний месяц.

Определи, остаются ли деньги после обязательных платежей.

Запиши три самых важных вопроса, на которые пока не знаешь ответа.

Например:

Какую сумму я действительно трачу на продукты?

Сколько денег ежемесячно уходит на обслуживание долгов?

Какая сумма понадобится мне в январе?

Это начало работы.

Не сравнивай себя с людьми, которые публикуют фотографии дорогих покупок. Не пытайся угадать, сколько зарабатывают знакомые. Не оценивай свою жизнь по чужим результатам.

Твоя отправная точка — не чужой банковский счёт.

Твоя отправная точка — твоя собственная реальность.

И как только ты увидишь её целиком, у тебя появится возможность принимать решения осознанно.

В следующей главе разберём, почему рост дохода не всегда приносит устойчивость и как отличить проблему расходов от недостатка заработка.

ГЛАВА 2. БЕДНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА С МАЛЕНЬКОЙ ЗАРПЛАТЫ

Почему можно зарабатывать больше, но жить так же, как раньше

Представь двух человек.

Первый зарабатывает 60 000 рублей в месяц. Он оплачивает жильё, покупает продукты, ездит на работу, содержит семью. Денег немного, но он примерно понимает, сколько необходимо на жизнь. Крупные покупки планирует заранее, старается избегать новых долгов и хотя бы иногда откладывает небольшие суммы.

Второй получает 150 000 рублей. У него автомобиль, кредитная карта, несколько расщек, привычка заказывать доставку и обязательства, которые постепенно выросли вместе с доходом. Зарплата приходит, распределяется по счетам, а через несколько недель человек снова ждёт следующего поступления.

Кто из них финансово устойчивее?

На первый взгляд ответ очевиден: второй человек богаче. Но если завтра оба потеряют основной источник дохода, их положение может оказаться совершенно разным.

Первый, возможно, сможет временно сократить расходы и прожить какое-то время за счёт накоплений.

Второй может столкнуться с платежами, которые невозможно быстро уменьшить: кредитами, обслуживанием автомобиля, дорогим жильём и другими обязательствами.

Конечно, это только условный пример. Реальное положение зависит от имущества, семьи, долгов, здоровья, региона проживания и множества других обстоятельств.

Но он показывает важную мысль.

Размер дохода и финансовая устойчивость — не одно и то же.

Высокий доход расширяет возможности. Однако он сам по себе не гарантирует накоплений, свободы выбора или спокойствия.

Чтобы понять собственное положение, нужно смотреть не только на то, сколько денег приходит, но и на то, какая часть дохода уже занята обязательствами.

Ловушка растущих расходов

Человек получает прибавку к зарплате.

Он долго ждал этого момента. Теперь можно позволить себе автомобиль получше, квартиру просторнее, более дорогой отдых и покупки, которые раньше приходилось откладывать.

И в этом нет ничего плохого.

Заработанные деньги предназначены не только для выживания. Они позволяют улучшать условия жизни, заботиться о близких, отдыхать и исполнять желания.

Проблема появляется тогда, когда расходы растут настолько быстро, что прибавка не улучшает финансовое положение.

Допустим, раньше человек получал 80 000 рублей и тратил 76 000. После повышения дохода он стал получать 110 000 рублей.

Казалось бы, появилась возможность откладывать 30 000 рублей.

Но человек переехал в более дорогое жильё, увеличил расходы на автомобиль, стал чаще заказывать еду и добавил несколько регулярных платежей. Теперь его расходы составляют 105 000 рублей.

Доход увеличился на 30 000 рублей, а свободный остаток — только на 1 000: с 4 000 до 5 000 рублей.

Это упрощённый пример, но подобная ситуация хорошо показывает механизм ловушки.

Человек начинает жить так, будто новый уровень дохода гарантирован навсегда. При этом он забывает, что доход может снизиться, работа — измениться, а расходы — остаться прежними.

Постепенно возникает зависимость от постоянного поступления денег.

Следующая зарплата нужна уже не для улучшения жизни, а для сохранения существующего уровня расходов.

Как не попасть в эту ловушку

Когда доход увеличивается, не спеши немедленно повышать все расходы.

Сначала определи, какие цели для тебя важнее всего:

закрыть дорогие долги;

создать резерв на непредвиденные ситуации;

накопить на крупную покупку;

вложиться в образование или развитие профессиональных навыков;

улучшить жилищные условия;

увеличить качество повседневной жизни.

Необязательно выбирать что-то одно. Но полезно заранее решить, как распределить дополнительный доход.

Например, часть прибавки можно направлять на финансовые цели, а другую часть — на улучшение жизни сегодня.

Конкретное соотношение зависит от твоей ситуации. Если есть просроченные обязательства и не хватает на необходимые расходы, приоритеты будут одни. Если долгов нет и уже сформирован резерв, возможности будут другими.

Главное — принимать решение до того, как дополнительные деньги растворятся в привычных тратах.

Три финансовые ситуации, которые нельзя путать

Фраза «мне не хватает денег» звучит одинаково, но за ней могут скрываться совершенно разные проблемы.

Ситуация первая. Деньги есть, но они распределены неэффективно

Доход покрывает необходимые расходы, однако часть средств уходит на необязательные покупки, забытые подписки, импульсивные решения и услуги, которыми человек почти не пользуется.

Здесь может помочь пересмотр расходов.

Но не нужно искать десять тысяч рублей экономии там, где их физически нет. Сначала проверь, какие траты действительно можно уменьшить.

Ситуация вторая. Доход достаточный в среднем, но поступает неравномерно

Это часто встречается у предпринимателей, фрилансеров, мастеров, работников с переменной оплатой и людей, которые получают сезонный доход.

В одном месяце поступает 180 000 рублей, в следующем — 70 000, а обязательные платежи остаются примерно одинаковыми.

В такой ситуации важно планировать не только сумму дохода, но и сроки его получения.

Полезно составить календарь платежей, определить минимальные расходы и по возможности создать запас, который поможет пережить слабые месяцы.

Если доход поступает нерегулярно, не стоит строить обязательный бюджет исходя из самого удачного месяца. Лучше использовать консервативную оценку, основанную на реальной истории поступлений.

Ситуация третья. Доход объективно не покрывает необходимые расходы

Это наиболее сложный случай.

Человек уже сократил необязательные покупки. Он не тратит деньги на дорогие развлечения. Но жильё, питание, транспорт, лечение и другие необходимые расходы всё равно превышают доход.

Здесь советы вроде «перестань покупать кофе» могут быть не просто бесполезными, а унижительными.

Если после разумной экономии сохраняется дефицит, нужно искать более существенные решения.

В зависимости от обстоятельств это может быть поиск дополнительной занятости, переход на другую работу, повышение квалификации, изменение жилищных расходов, обращение за доступными мерами поддержки или переговоры с кредиторами об условиях платежей.

Иногда изменить ситуацию быстро невозможно. Но важно правильно назвать проблему.

Если денег объективно недостаточно, дело не в недостатке силы воли. Нужен план изменения доходов, обязательств или доступных ресурсов.

Почему опасно сравнивать себя с другими

Социальные сети создают странную картину мира.

Кто-то показывает новый автомобиль. Кто-то рассказывает о путешествии. Кто-то публикует фотографии дорогого ремонта или покупки квартиры.

Ты видишь результат, но не видишь финансовую сторону.

Автомобиль может быть куплен за наличные, взят в кредит или принадлежать компании. Путешествие может быть оплачено накоплениями, подарком или долгом. Дорогой ремонт может стать результатом многолетних усилий, а может привести к серьёзным финансовым проблемам.

По одной фотографии невозможно понять, насколько устойчиво положение человека.

Сравнение становится особенно опасным, когда ты начинаешь принимать финансовые решения ради внешнего впечатления.

Берёшь кредит, потому что неудобно ездить на старой машине. Покупаешь дорогую вещь, потому что не хочешь выглядеть хуже знакомых. Соглашаешься на расходы, которые не соответствуют твоим возможностям.

В результате деньги уходят не на то, что действительно важно для тебя, а на попытку соответствовать чужим ожиданиям.

Попробуй заменить вопрос «Почему я не могу жить так же, как они?» другим:

«Какая жизнь подходит мне и сколько она действительно стоит?»

Это не призыв отказаться от амбиций. Наоборот, понимание собственных целей помогает направлять деньги туда, где они приносят реальную пользу.

Упражнение «Моя точка устойчивости»

Возьми лист бумаги и ответь на четыре вопроса.

Первый. Сколько стоит моя необходимая жизнь?

Посчитай расходы, без которых невозможно нормально жить: жильё, питание, транспорт, необходимые лекарства, базовые расходы семьи и обязательные платежи.

Не включай сюда всё, что ты обычно покупаешь. Отдели необходимое от желательного.

Второй. Насколько стабилен мой доход?

Вспомни поступления за последние шесть месяцев.

Если доход постоянный, оцени его предсказуемость. Если меняется, посчитай среднемесячную сумму и отдельно посмотри на самые слабые месяцы.

Среднее значение полезно, но оно не заменяет оценку рисков. Если несколько месяцев подряд доход был высоким, это ещё не означает, что такой уровень сохранится.

Третий. Какие обязательства я не могу быстро уменьшить?

Запиши платежи по кредитам, аренде, ипотеке и другие существенные обязательства.

Обрати внимание на сроки, проценты, возможные штрафы и последствия пропуска платежей.

Не принимай решение прекращать выплаты, продавать имущество или брать новый кредит только на основании этой главы. Сначала нужно понять условия каждого обязательства и возможные последствия.

Четвёртый. Что произойдёт, если мой доход уменьшится?

Не нужно предсказывать катастрофу. Просто рассмотри реалистичный сценарий.

Если доход снизится на 20% на два месяца, какие расходы придётся пересмотреть? Какие платежи останутся обязательными? Какие действия помогут сохранить жильё, питание и выполнение критически важных обязательств?

Запиши ответы.

Теперь посмотри на получившуюся картину.

Ты увидишь не просто сумму зарплаты, а сочетание доходов, расходов, долгов и рисков. Именно с этим сочетанием предстоит работать.

Главный вывод главы

Финансовое положение человека нельзя оценивать только по размеру его заработка.

Можно получать много и зависеть от каждой следующей выплаты. Можно зарабатывать скромно, но иметь ясный план, контролировать обязательства и постепенно укреплять своё положение.

Это не означает, что маленький доход легко компенсировать дисциплиной. Иногда увеличение заработка действительно становится главной задачей.

Но прежде чем пытаться зарабатывать больше, нужно понять, какая проблема стоит перед тобой.

Возможно, тебе необходимо изменить расходы.

Возможно, научиться планировать нерегулярный доход.

Возможно, разобраться с долгами.

А возможно, искать новую профессиональную возможность, потому что нынешнего заработка объективно недостаточно.

Не пытайся решить финансовую проблему, пока не понял её причину.

Это правило поможет тебе избежать многих бесполезных усилий.

ГЛАВА 3. ДОЛГИ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В ОЖИДАНИИ СЛЕДУЮЩЕГО ПЛАТЕЖА

Почему долг забирает не только деньги

Долг редко начинается с мысли: «Я хочу усложнить себе жизнь».

Обычно всё выглядит разумно.

Нужно купить холодильник. Сломалась машина. Не хватает денег на лечение. Появилась возможность приобрести квартиру. Возник временный разрыв между поступлением дохода и обязательными расходами.

Иногда кредит действительно помогает решить важную задачу. Например, ипотека может позволить приобрести жильё, которое трудно оплатить единовременно.

Но любой долг создаёт обязательство перед будущим.

Ты получаешь деньги или товар сегодня, а часть будущего дохода заранее обещаешь кредитору.

Пока доход стабилен, это может казаться вполне управляемым. Но стоит возникнуть проблеме — и пространство для манёвра сокращается.

Зарплата приходит, а часть денег уже принадлежит прошлым решениям.

Человек может начать жить в режиме постоянного ожидания следующего поступления. Он оплачивает один кредит, затем использует кредитную карту для текущих расходов, потом ждёт зарплату, чтобы закрыть карту.

Так возникает опасный круг.

Проблема заключается не только в процентах. Долговые обязательства уменьшают свободу выбора. Становится сложнее сменить работу, пережить временное снижение дохода или оплатить неожиданную необходимую покупку.

Поэтому наша задача — не объявить все долги злом, а понять, какие обязательства действительно управляемы и что делать, если их стало слишком много.

Сначала собери все долги в одном месте

Многие люди знают приблизительную сумму своих долгов, но не видят их целиком.

Один платёж списывается автоматически. Второй нужно внести до определённой даты. По кредитной карте меняется задолженность. В рассрочке остаётся несколько платежей.

Пока обязательства не собраны в одной таблице, сложно оценить ситуацию.

Создай список.

Обязательство

Остаток долга

Платёж в месяц

Ставка и условия

Кредит 1

Кредитная карта

Рассрочка

Другой долг

Добавь дату платежа, наличие просрочки и важные условия досрочного погашения.

Используй сведения из договоров и официальных приложений кредиторов. Не полагайся только на память: в условиях могут быть нюансы, которые влияют на общую стоимость долга.

После этого ответь на два вопроса.

Какую сумму необходимо платить каждый месяц, чтобы не нарушать условия договоров?

И сколько денег остаётся после обязательных платежей на необходимые расходы?

Если на базовые потребности денег уже не хватает, нельзя просто механически направить все свободные средства на досрочное погашение. Сначала нужно определить, как обеспечить необходимые расходы и избежать ещё более опасного дефицита.

Если есть просроченные платежи, начни с выяснения последствий и доступных способов урегулирования. Не игнорируй сообщения кредиторов и не рассчитывай, что проблема исчезнет сама собой.

Два способа погашения: ставка или маленькая победа

Когда обязательства учтены, можно выбрать стратегию погашения.

Есть два распространённых подхода.

Метод процентной ставки

При этом подходе ты продолжаешь выполнять обязательные платежи по всем долгам, а дополнительные средства направляешь на долг с самой высокой эффективной процентной ставкой.

После его погашения освобождённые деньги направляются на следующий по стоимости долг.

При прочих равных этот метод обычно позволяет уменьшить суммарные процентные расходы.

Однако нужно учитывать комиссии, льготные периоды, штрафы, особенности досрочного погашения и другие условия конкретных договоров.

Метод маленьких побед

Здесь сначала погашается самый небольшой долг, затем следующий.

Математически этот способ не всегда самый выгодный: долг с высокой ставкой может продолжать накапливать проценты.

Но некоторым людям легче сохранять мотивацию, когда они видят быстрый результат и постепенно уменьшают количество обязательств.

Выбор зависит от твоих обстоятельств.

Если разница в ставках существенная, а дисциплина позволяет придерживаться плана, подход с приоритетом дорогого долга часто оказывается предпочтительнее.

Если несколько небольших долгов создают сильную организационную нагрузку и мешают удерживать план, метод маленьких побед тоже может иметь смысл.

В любом случае сначала обеспечить выполнение обязательных условий по всем долгам.

И не забывай: если денег не хватает даже на минимальные платежи, задача уже не сводится к выбору метода. Необходимо искать решение проблемы платёжеспособности.

Почему новый кредит не всегда спасает от старого

Иногда человек пытается решить проблему с долгами с помощью нового займа.

Такой вариант может оказаться оправданным, если рефинансирование действительно уменьшает общую стоимость обязательств или делает график платежей посильнее.

Но более низкий ежемесячный платёж сам по себе не гарантирует выгоду.

Например, платёж может уменьшиться только потому, что срок кредита увеличился. В результате за весь период человек заплатит больше процентов.

Дополнительные комиссии, страховки и другие расходы тоже способны изменить результат.

Поэтому перед рефинансированием нужно сравнить полную стоимость старых и новых обязательств, сроки, дополнительные платежи и последствия изменения графика.

Особенно опасно брать новый дорогой кредит, чтобы временно закрыть старый, не меняя причин дефицита.

Если каждый месяц расходы превышают доход, новый заём только отодвигает проблему и может увеличить её масштаб.

Чего не нужно делать, когда долгов стало слишком много

Первое — не прятаться от цифр.

Неизвестность почти всегда усиливает тревогу. Собранная информация может оказаться неприятной, но именно она позволяет принимать решения.

Второе — не обещать кредиторам суммы, которые ты объективно не сможешь платить.

Сначала составь реалистичный бюджет и оцени свои возможности.

Третье — не соглашаться на сомнительные предложения посредников, которые обещают гарантированно списать любые долги за короткий срок. Проверяй условия услуг и правовые последствия.

Четвёртое — не игнорировать юридические документы, судебные уведомления и официальные требования. Если ситуация сложная, стоит обратиться к квалифицированному специалисту с учётом законодательства своей страны.

Пятое — не считать себя неудачником только потому, что возникли финансовые трудности.

Долг — это финансовое обязательство, которое нужно анализировать и решать. Он не определяет твою ценность как человека.

Практическое задание: план выхода из долгов

Сегодня тебе нужно выполнить четыре действия.

Шаг 1. Собери полный список долгов и проверь условия каждого обязательства.

Шаг 2. Рассчитай общую сумму обязательных платежей за месяц.

Шаг 3. Определи, хватает ли дохода на базовые расходы и выполнение договорных обязательств.

Шаг 4. Если после необходимых расходов остаются дополнительные средства, выбери приоритетный долг для ускоренного погашения, учитывая проценты и условия договора.

Если средств недостаточно, составь другой план: выясни доступные варианты изменения условий платежей, обратись к кредиторам и проверь возможные меры поддержки.

Не пытайся решить всё за один вечер.

Твоя цель на первом этапе — перестать действовать вслепую.

Итог главы

Долги не исчезают от того, что о них не думать. Но и паника не помогает их погасить.

Нужны ясные цифры, понимание условий и последовательность действий.

Иногда путь к финансовой устойчивости начинается с досрочного погашения дорогого кредита.

Иногда — с переговоров с кредитором.

А иногда — с признания того, что нынешнего дохода недостаточно и сначала необходимо стабилизировать повседневную жизнь.

Не пытайся выглядеть человеком, у которого всё под контролем. Сделай так, чтобы контроль действительно появился.

В следующей главе перейдём к практическому вопросу: как сократить расходы так, чтобы не превратить каждый день в бесконечную борьбу с собственными желаниями.

ЧАСТЬ II. ВОЗЬМИ ДЕНЬГИ ПОД КОНТРОЛЬ

ГЛАВА 4. ЭКОНОМИЯ БЕЗ СТРАДАНИЙ

Как перестать отдавать деньги за то, что тебе на самом деле не нужно

Есть один странный способ экономить, который почему-то кажется людям самым правильным.

Отказаться от кофе. Не покупать ничего лишнего. Перестать ходить в кафе. Забыть об отдыхе. Не радовать себя покупками. Считать каждую копейку и испытывать чувство вины всякий раз, когда хочется чего-то приятного.

Некоторые начинают именно так.

Первую неделю держатся. Вторую — раздражаются. К концу месяца устают от постоянных ограничений и устраивают себе маленький праздник: покупают то, от чего долго отказывались, заказывают еду, приобретают несколько вещей.

После этого приходит знакомое чувство: «Ну вот, опять не получилось».

Но проблема не обязательно в отсутствии силы воли.

Возможно, человек выбрал неправильную стратегию.

Хорошая экономия не должна делать твою жизнь хуже. Она должна помогать тебе получать больше пользы от каждого заработанного рубля.

Представь, что ты платишь за услугу, которой почти не пользуешься. Покупаешь продукты, часть которых выбрасываешь. Несколько раз в месяц приобретаешь вещи, которые быстро теряют интерес. Оставляешь включёнными ненужные подписки. Переплачиваешь за привычку, которую никогда не пытался пересмотреть.

Если эти расходы не приносят тебе существенной пользы, их сокращение почти ничего не отнимет у качества жизни.

А вот деньги останутся.

Их можно направить на погашение долга, оплату необходимых счетов, семейные цели или финансовый резерв.

Именно такую экономию мы и будем искать.

Три категории расходов

Чтобы навести порядок, раздели свои траты на три группы.

Первая группа. То, что необходимо

Это жильё, базовое питание, необходимые лекарства, транспорт, обязательства перед кредиторами и другие расходы, без которых невозможно поддерживать нормальную жизнь.

Сокращать их нужно осторожно.

Например, дешёвый продукт не всегда оказывается выгоднее, если он хуже подходит для питания семьи. Самая дешёвая обувь может быстро порваться. Попытка сэкономить на необходимом обслуживании автомобиля способна привести к более серьёзным затратам.

Не нужно путать разумную экономию с покупкой худшего варианта любой ценой.

Вторая группа. То, что важно лично тебе

Это может быть спорт, встречи с друзьями, книги, хобби, небольшие поездки или любимые занятия.

Необязательно отказываться от них только потому, что они не относятся к базовым потребностям.

Если определённые расходы делают твою жизнь лучше, помогают отдыхать и поддерживать отношения с близкими, найди для них разумное место в бюджете.

При финансовых ограничениях их можно временно уменьшить, но не стоит автоматически считать каждое удовольствие ошибкой.

Третья группа. То, что происходит по инерции

Именно здесь часто находятся самые интересные возможности.

Ты платишь за сервис, который давно не открывал. Покупаешь обед на работе, хотя мог бы взять еду из дома несколько раз в неделю. Заказываешь товар только потому, что увидел скидку. Продолжаешь пользоваться дорогим тарифом, хотя более дешёвый полностью закрывает твои потребности.

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.