

ПОД РУКОЙ
ГАЙД · ДЕНЬГИ

Финансовая подушка за 6 месяцев

Семейный бюджет без жёсткой экономии:
учёт, план, накопления и долги



Издание 2026 года

Пошагово · с расчётами · таблицы и чек-листы

Анастасия Королёва

Финансовая подушка

за 6 месяцев

<https://litres.ru/74611897>

SelfPub; 2026

Аннотация

Деньги вроде бы есть, но к концу месяца их не остаётся, а любая поломка или болезнь превращается в новый долг? Эта книга — понятное пошаговое руководство для семьи, которая хочет собрать финансовую подушку без голодовок и жёстких запретов. Вы проведёте 30 дней учёта, разложите траты по категориям, подберёте схему бюджета, сократите расходы на подписки, еду и транспорт без потери качества жизни, освоите метод конвертов и выберете стратегию погашения долгов. Отдельно — где хранить запас и как работает страхование вкладов, деньги и дети, нерегулярный доход и подробный план на 6 месяцев по неделям. Все расчёты — на примере семьи с доходом 120 000 . Без обещаний быстрого богатства: только честная арифметика и работающая система.

Содержание

Вместо предисловия: о чём эта книга и чего в ней не будет	6
Глава 1. Зачем нужна подушка и какого она размера	8
Что такое финансовая подушка	8
Почему 3–6 месяцев расходов	9
Пример: сколько нужно Соколовым	11
Чек-лист главы	14
Глава 2. 30 дней учёта: узнаём, куда уходят деньги	15
Зачем считать, если «и так всё понятно»	15
Как вести учёт: три способа	16
Пошагово: 30-дневный эксперимент	18
Что выяснили Соколовы	19
Чек-лист главы	22
Глава 3. Категории расходов: простая и рабочая структура	23
Почему не стоит делать 40 категорий	23
Три группы трат	24
Рекомендуемый список категорий	25
Годовые и редкие траты	26
Чек-лист главы	29
Глава 4. Правило 50/30/20 и его альтернативы	30

Классическое правило	30
Альтернативы, которые работают	32
Как Соколовы выбрали схему	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Анастасия Королёва

Финансовая подушка

за 6 месяцев

Финансовая подушка за 6 месяцев

**Семейный бюджет без жёсткой экономии: учёт,
план, накопления и долги**

Под рукой

Table of Contents

Вместо предисловия: о чём эта книга и чего в ней не будет

Эта книга для обычной семьи, у которой деньги вроде бы есть, но к концу месяца их почему-то не остаётся. Зарплата пришла, ушла на ипотеку, продукты, кружки, бензин, подарки, а за неделю до следующей зарплаты снова приходится считать каждую сотню. И если вдруг сломается машина, заболеет зуб или на работе задержат выплату, выход один: кредитка или займ у родственников.

Мы не будем обещать, что вы разбогатеете. Не будет здесь и советов «откажитесь от кофе и через 30 лет станете миллионером». Цель скромнее и полезнее: за полгода навести порядок в семейных деньгах и собрать первый настоящий запас — финансовую подушку, которая позволит спокойно пережить неприятность без новых долгов.

Главный принцип книги — экономия без надрыва. Жёсткие ограничения работают две-три недели, потом семья срысывается, и всё возвращается на круги своя. Мы будем искать лишние траты там, где их отсутствие почти не чувствуется, и выстраивать систему, которую можно держать годами.

Сквозной пример, который пройдёт через все главы, — семья Соколовых: Андрей, Марина и двое детей, 8 и 13 лет. Их общий доход «на руки» — около 120 000 # в месяц: 72

000 # у Андрея и 48 000 # у Марины. Есть ипотека, кредитная карта и потребительский кредит, сбережений почти нет. Все расчёты в книге сделаны для них, и вы легко подставите свои цифры.

Как читать книгу:

Первые главы прочитайте целиком — они задают основу.

Главы про долги, детей и нерегулярный доход можно пропустить, если это не ваш случай.

Главу с планом на 6 месяцев распечатайте или перепишите — это ваш рабочий документ.

Возвращайтесь к чек-листам в конце глав раз в месяц.

Глава 1. Зачем нужна подушка и какого она размера

Что такое финансовая подушка

Финансовая подушка — это деньги, которые лежат отдельно от повседневных трат и предназначены только для непредвиденных ситуаций. Это не отпускной фонд, не накопления на машину и не «заначка на распродажу». Это страховка, которую вы выдаёте себе сами.

Типичные случаи, когда подушка спасает:

- потеря работы или сокращение дохода;
- болезнь, когда нужно платное лечение или когда временно не можете работать;
- срочный ремонт машины, техники, протечка в квартире;
- внезапная поездка к родственникам;
- задержка зарплаты или заказа у фрилансера.

Без подушки каждая такая ситуация превращается в долг. А долг под 25–40% годовых съедает будущие доходы, и круг замыкается.

Почему 3–6 месяцев расходов

Размер подушки считают не от дохода, а от обязательных расходов. Логика простая: если доход пропадёт, вам нужно продолжать платить за жильё, еду, кредиты, транспорт и связь. Кафе и новая одежда в такой месяц подождут.

Ситуация в семье

Рекомендуемый размер подушки

Два стабильных дохода, нет детей

3 месяца обязательных расходов

Два дохода, есть дети или ипотека

4–5 месяцев

Один доход в семье

6 месяцев

Нерегулярный доход, самозанятость, ИП

6 месяцев и больше

Работа в отрасли, где долго ищут место

6 месяцев

Три месяца — разумный минимум: примерно столько в среднем занимает поиск новой работы. Шесть месяцев — комфортный уровень, при котором можно не соглашаться на первое попавшееся предложение.

Пример: сколько нужно Соколовым

Соколовы выписали обязательные ежемесячные траты:

Статья

Сумма в месяц, #

Ипотека

28 000

Коммунальные платежи

7 500

Продукты (в режиме «без излишеств»)

30 000

Платёж по потребкредиту

6 200

Минимальный платёж по кредитке

3 000

Транспорт (бензин, проезд)

7 000

Связь и интернет

1 800

Лекарства, гигиена, бытовая химия

4 000

Обязательное для детей (школа, проезд)

3 500

Итого

91 000

Подушка на 3 месяца: $91\,000 \times 3 = 273\,000 \text{ #}$. Подушка на 6 месяцев: $91\,000 \times 6 = 546\,000 \text{ #}$.

Честно скажем: семья с доходом $120\,000 \text{ #}$ не соберёт $546\,000 \text{ #}$ за полгода. И даже $273\,000 \text{ #}$ за полгода — это откладывать по $45\,500 \text{ #}$ в месяц, что для Соколовых почти нереально. Поэтому цель книги разбита на ступени:

Стартовая подушка — один месяц обязательных расходов (около $90\,000 \text{ #}$). Это первая контрольная точка.

Базовая подушка — 2 месяца (около $180\,000 \text{ #}$). Это реалистичная цель на 6 месяцев.

Полная подушка — 3–6 месяцев. Её семья доберёт в следующие полгода-год, уже по отлаженной системе.

Название книги — «подушка за 6 месяцев» — означает именно это: за полгода вы выстроите систему и соберёте

первую надёжную часть запаса. Дальше всё пойдёт само.

Частые ошибки Считать размер подушки от дохода, а не от обязательных расходов, — и ставить себе цель, которая пугает и кажется недостижимой. Держать подушку на той же карте, что и зарплату: деньги незаметно «растворяются» в повседневных тратах. Тратить подушку на распродажу, отпуск или подарок. Если трату можно было предвидеть, это не чрезвычайная ситуация.

Чек-лист главы

- ☐ Выписаны обязательные ежемесячные расходы.
- ☐ Посчитан размер подушки на 1, 3 и 6 месяцев.
- ☐ Выбрана ступень, к которой идём ближайшие полгода.
- ☐ Обсуждено с партнёром, что считается «чрезвычайной ситуацией».

Глава 2. 30 дней учёта: узнаём, куда уходят деньги

Зачем считать, если «и так всё понятно»

Почти каждая семья уверена, что знает свои траты. И почти каждая ошибается на 15–25%. Мелкие покупки — перекус, доставка, приложение, подарок коллеге — по отдельности ничего не стоят, а за месяц складываются в серьёзную сумму.

Задача первого месяца — не экономить, а наблюдать. Живите как обычно, только записывайте всё. Если начать урезать траты одновременно с учётом, вы получите искажённую картину.

Как вести учёт: три способа

Способ

Плюсы

Минусы

Кому подходит

Приложение банка

Ничего не нужно делать, категории автоматически

Не видит наличные и чужие карты, категории часто неверные

Тем, кто платит одной картой

Приложение для учёта финансов

Удобно на ходу, общий бюджет на двоих

Нужно вносить каждую трату, первое время раздражает

Парам, которые любят телефон

Таблица

Полный контроль, легко анализировать

Нужно садиться за компьютер раз в несколько дней

Тем, кто любит видеть цифры целиком

Блокнот

Просто и наглядно

Трудно считать итоги

Старшему поколению, для старта

Можно комбинировать: в течение дня записывать траты в заметки телефона, а раз в три дня переносить их в таблицу. Если не хочется строить таблицу с нуля, у магазина «Под рукой» есть готовая таблица «Семейный бюджет на год» с категориями, итогами по месяцам и графиками.

Пошагово: 30-дневный эксперимент

Выберите дату старта — лучше день зарплаты или первое число.

Договоритесь с партнёром: записываем всё, никого не ругаем за траты. Это важно — иначе один из вас начнёт «забывать» записывать.

Соберите все источники: карты обоих супругов, наличные, кредитки, переводы, автоплатежи.

Каждый вечер (или раз в два-три дня) вносите траты. На это уходит 5 минут.

Раз в неделю сверяйте учёт с выписками банков. Так найдутся «забытые» подписки и мелочи.

Через 30 дней подведите итог по категориям (о них — в следующей главе).

Посчитайте разницу между доходом и расходом. Это ваш реальный «свободный остаток».

Что выяснили Соколовы

За первый месяц Соколовы записали все траты. Вот итог:

Категория

Думали, #

Оказалось, #

Ипотека и ЖКУ

35 500

35 500

Продукты

30 000

36 800

Кафе, доставка еды, перекусы

3 000

9 400

Транспорт

7 000

9 100

Кредиты (кредитка + потребкредит)

9 200

9 200

Подписки и связь

2 000

4 300

Дети: кружки, школа, карманные

7 000

8 900

Одежда, бытовое

4 000

5 600

Здоровье, аптека

2 500

3 200

Подарки, праздники

0

3 500

Прочее, «не помню на что»

0

4 100

Итого
100 200
129 600

Выяснилось главное: семья тратит не 100 000 #, а почти 130 000 # — на 9 600 # больше дохода. Разница каждый месяц уходила на кредитную карту. Отсюда и долг, который всё никак не уменьшался.

Это неприятное открытие, но с ним уже можно работать. Без учёта Соколовы продолжали бы гадать, почему денег не хватает.

Частые ошибки Бросить учёт через неделю, потому что «скучно». Помогает напоминание в телефоне на одно и то же время каждый день. Вести учёт только своих трат, а траты партнёра «прикидывать». Бюджет семейный — и считать нужно вместе. Сразу начать ругать себя и друг друга за найденные цифры. Учёт — это диагностика, а не суд. Округлять «до тысячи». Мелочи и есть то, что мы ищем.

Чек-лист главы

- ☐ Выбран способ учёта.
- ☐ Учтены все карты, наличные и автоплатежи.
- ☐ 30 дней записаны без пропусков.
- ☐ Посчитан реальный расход и разница с доходом.

Глава 3. Категории расходов: простая и рабочая структура

Почему не стоит делать 40 категорий

Соблазн разбить траты на десятки подкатегорий понятен, но на практике это убивает учёт. Чем больше категорий, тем дольше думать, куда записать покупку. Оптимально — 10–15 категорий, разделённых на три группы.

Три группы трат

Группа

Что входит

Можно ли сократить

Обязательные

Жильё, ЖКУ, кредиты, базовые продукты, связь, транспорт до работы, лекарства

Почти нет, но можно оптимизировать

Желательные

Кафе, развлечения, одежда сверх необходимого, хобби, подписки, подарки

Да, это основной резерв

Будущее

Подушка, досрочное погашение, цели (отпуск, ремонт), пенсия

Это то, что мы хотим увеличить

Рекомендуемый список категорий

Жильё (ипотека или аренда, ЖКУ).

Продукты.

Кафе и доставка.

Транспорт (бензин, обслуживание, проезд, такси).

Кредиты и долги.

Связь и подписки.

Дети (школа, кружки, одежда, карманные).

Здоровье.

Одежда и обувь (взрослые).

Дом и быт (химия, мелкий ремонт, техника).

Развлечения и отдых.

Подарки и праздники.

Сбережения.

Прочее.

Категория «Прочее» не должна превышать 5% расходов.

Если она больше — значит, вы записываете траты небрежно, и стоит добавить одну-две новые категории.

Годовые и редкие траты

Отдельно выпишите траты, которые случаются раз в год или раз в квартал: страховка машины, ТО, школьная форма к сентябрю, подарки на Новый год, отпуск, налоги на имущество. Именно они чаще всего «ломают» бюджет: кажется, что это неожиданность, хотя дата известна заранее.

Соколовы составили такой список:

Годовая трата

Сумма в год, #

В месяц, #

ОСАГО

9 600

800

ТО и шины

18 000

1 500

Сборы детей в школу

24 000

2 000

Новый год и дни рождения

30 000

2 500

Налоги на имущество и машину

6 000

500

Отпуск (скромный)

60 000

5 000

Итого

147 600

12 300

Получается 12 300 # в месяц, которые нужно откладывать на «предсказуемые неожиданности». Раньше эти траты гасились кредиткой. Важно: это не подушка. Это отдельный фонд, о нём подробнее — в главе про конверты.

Частые ошибки Смешивать подушку и фонд годовых трат. Если в сентябре подушка ушла на школьную форму, это была не подушка, а плохо спланированный бюджет. Делать слишком подробные категории («сыр», «молоко», «хлеб»). Достаточно «Продукты». Не выделять кредиты в отдельную категорию — так теряется понимание, сколько

СТОИТ ВАШ ДОЛГ.

Чек-лист главы

- ☐ Траты прошлого месяца разнесены по 10–15 категориям.
- ☐ Каждая категория отнесена к группе: обязательные, желательные, будущее.
- ☐ Составлен список годовых трат и посчитана месячная сумма.

Глава 4. Правило 50/30/20 и его альтернативы

Классическое правило

Правило 50/30/20 предлагает делить доход так:

- 50% — обязательные траты;
- 30% — желательные траты;
- 20% — будущее: сбережения и досрочное погашение

долгов.

Для Соколовых с доходом 120 000 # это выглядит так:

Группа

Доля

Сумма, #

Обязательные

50%

60 000

Желательные

30%

36 000

Будущее

20%

24 000

Проблема видна сразу: у Соколовых одни обязательные траты — 91 000 #, то есть 76% дохода. Правило придумано для стран, где жильё и еда занимают меньшую долю бюджета. Для многих российских семей с ипотекой или арендой оно нереалистично.

Альтернативы, которые работают

Схема

Обязательные

Желательные

Будущее

Кому подходит

50/30/20

50%

30%

20%

Высокий доход, нет ипотеки

60/20/20

60%

20%

20%

Средний доход, умеренные долги

70/20/10

70%

20%

10%

Ипотека или аренда, дети

80/10/10

80%

10%

10%

Переходный период, большие долги

«Сначала заплати себе»

всё остальное

всё остальное

фиксированная сумма в день зарплаты

Тем, кто не любит считать

Самое важное правило из всех — **«сначала заплати себе»**. В день зарплаты определённая сумма сразу уходит на накопительный счёт, а жить вы учитесь на остаток. Если ждать, «сколько останется в конце месяца», не останется ничего.

Как Соколовы выбрали схему

Соколовым подошла схема, близкая к 75/15/10, с постепенным переходом к 70/20/10 по мере погашения кредитов. На старте:

- обязательные — 90 000 # (75%);
- желательные — 18 000 # (15%);
- будущее — 12 000 # (10%).

Но подождите: в главе 2 выяснилось, что они тратят 129 600 #. Чтобы попасть в план, нужно найти почти 22 000 # экономии на текущих тратах ($129\,600 - 108\,000 = 21\,600$ #) плюс учесть 12 300 # на годовые траты. Как это сделать без надрыва — в следующей главе.

Частые ошибки Пытаться сразу выйти на 20% сбережений, когда сейчас откладывается ноль. Начните с 5–10%, а долю поднимайте каждые два месяца. Считать проценты от дохода «до налогов». Считайте от того, что приходит на карту. Воспринимать схему как закон. Это ориентир, а не экзамен.

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.