

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДОЛГОВ ЗА ГОД



5 шагов для тех,
кто уже устал

Дмитрий Герцен

Дмитрий Герцен

Как выйти из долгов за год

«Автор»

2026

Герцен Д.

Как выйти из долгов за год / Д. Герцен — «Автор», 2026

Ты в долгах. И ты устал. Устал просыпаться с мыслью: «Как я буду платить?». Устал бояться звонков. Устал врать близким, что всё нормально. Устал жить в стрессе. Я знаю это чувство. Я был там. Три кредита. Два займа. Долг другу. 800 000 рублей. Я думал, что никогда не выберусь. Но я выбрался. За год. Не потому что гений. Не потому что повезло. А потому что нашёл систему. Эта книга — та система. Что внутри: · Как найти скрытые траты и вернуть контроль над деньгами. · Почему ты оказался в долгах (и как не вернуться). · Две стратегии: «снежный ком» и «лавиная». Что выбрать. · Как говорить с банками, чтобы снизили платёж. · Пошаговый план на год: месяц за месяцем. · Как ускорить процесс: дополнительный доход, продажа ненужного, экономия без страданий. Чего не нужно: · Быть финансовым гением. · Иметь высокий доход. · Ждать «подходящего момента». Что нужно: · Честность с собой. · Готовность действовать. · Один год.

© Герцен Д., 2026

© Автор, 2026

Дмитрий Герцен

Как выйти из долгов за год

Введение

Ты в долгах. И ты устал.

Устал просыпаться с мыслью: «Как я буду платить?». Устал бояться звонков. Устал врать близким, что всё нормально. Устал жить в стрессе.

Я знаю это чувство. Я был там.

Три кредита. Два займа. Долг другу. Общая сумма — 800 000 рублей. Я думал, что никогда не выберусь. Что это навсегда. Что я неудачник.

Но однажды я понял: долги — это не приговор. Это ситуация. А ситуацию можно изменить.

Я выбрался. За год. Не потому что я гений. Не потому что мне повезло. А потому что нашёл систему.

Эта книга — та система. Пять шагов. Пошаговый план. Без воды. Без мотивации. Только практика.

Что ты получишь:

- Поймёшь, куда уходят твои деньги.
- Узнаешь, почему оказался в долгах.
- Выберешь стратегию.
- Научишься говорить с кредиторами.
- Получишь план на год.

Что не нужно:

- Быть финансовым гением.
- Иметь высокий доход.
- Ждать «подходящего момента».

Что нужно:

- Честность с собой.
- Готовность действовать.
- Один год.

Ты дочитаешь эту книгу за 1–2 часа. Но она может изменить твою жизнь.

Не откладывай. Не говори «потом». Начни сейчас.

Глава 1. Ты не один

Ты в долгах. И ты думаешь, что ты один такой.

Это не так.

По статистике, каждый второй человек в стране имеет кредит. Каждый третий — просрочку. Каждый десятый — долги перед близкими. Ты не исключение. Ты — норма.

Важно: долги — это не приговор. Это ситуация. А ситуацию можно изменить.

Я знаю, о чём говорю. Я сам был в долгах. Знаю, каково это — просыпаться с мыслью: «Как я буду платить?». Засыпать с той же мыслью. Это выматывает. Это убивает.

Но однажды я понял: я не могу изменить прошлое. Но могу изменить будущее. И начал.

Первый шаг — признать.

Не «я неудачник». А «у меня есть проблема. И я буду её решать».

Это не про самобичевание. Это про честность. Пока ты делаешь вид, что всё нормально, ничего не изменится. Как только ты говоришь себе: «Да, я в долгах. И я хочу выбраться» — начинается движение.

Второй шаг — перестать себя винить.

Долги — это про обстоятельства. Кто-то потерял работу. Кто-то заболел. Кто-то просто не умел считать деньги. Это не делает тебя плохим. Это делает тебя человеком.

Я знаю людей, которые годами себя грызли за то, что «вляпались». Они не выбирались. Потому что тратили силы на самобичевание, а не на решение.

Третий шаг — поверить, что выход есть.

Он есть. Я прошёл этот путь. И ты пройдёшь.

Вот что важно понять: долги — это не навсегда. Это временно. Год. Может, полтора. Но не вся жизнь. Если действовать по системе, можно выбраться. Я выбрался. И ты сможешь.

В следующей главе мы разберём, куда уходят твои деньги. Ты удивишься, но ты тратишь больше, чем думаешь. И это первый шаг к контролю.

Глава 2. Куда уходят твои деньги

Ты думаешь, что знаешь, куда тратишь. Ты ошибаешься.

Я тоже так думал. Пока не сел и не выписал все траты за месяц. Оказалось, я тратил на 15 000 рублей больше, чем думал. Каждый месяц. Это 180 000 в год. Я не знал, куда они уходят.

Вот куда.

Первое: маленькие покупки.

Кофе по дороге на работу. 200 рублей. Кажется, мелочь. Но если каждый день — это 6000 в месяц, 72 000 в год. Ты просто не замечаешь.

Вода в бутылке. Шоколадка. Сигареты. Такси, когда можно было пройтись. Всё это «не считается». А потом оказывается, что это половина твоего бюджета.

Второе: подписки, о которых ты забыл.

Стриминг. Музыка. Облако. Приложение для медитации. Ты подписался год назад. С тех пор не пользовался. Но деньги уходят.

Я нашёл у себя 5 таких подписок. 1500 рублей в месяц. 18 000 в год. Я даже не помнил, что они у меня есть.

Третье: «я заслужил».

Тяжёлый день. Ты устал. Ты хочешь себя порадовать. Заказываешь доставку. Покупаешь что-то ненужное. «Я же работаю, я имею право».

Это ловушка. Чем больше ты себя «радуешь», тем глубже яма. Радость длится час. Долг остаётся на год.

Четвёртое: кредиты на кредиты.

Ты платишь один кредит другим. Это не решение. Это увеличение долга. Проценты набегает. Ты не замечаешь, как сумма растёт.

Пятое: жизнь «как у людей».

Ремонт, который ты не планировал. Телефон, потому что у всех новый. Отпуск, потому что «так надо». Ты живёшь не свою жизнь. Ты живёшь чужую.

Что с этим делать.

Первое: выпиши всё. За месяц. Каждую копейку. Не «примерно». А точно.

Второе: раздели на категории. Обязательное. Желательное. Лишнее.

Третье: посмотри, что можно убрать. Не всё. Но хотя бы 10–15%.

Когда я это сделал, я нашёл 15 000 рублей в месяц. Просто на том, что перестал покупать лишнее.

В следующей главе разберём, почему ты вообще оказался в долгах.

Глава 3. Почему ты в долгах

Ты когда-нибудь задумывался, почему одни люди живут без долгов, а другие — как ты — постоянно в них?

Долги — это как ты думаешь.

Есть три типа долгового мышления. Прочитай и подумай, какой твой.

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.