

Тихие деньги

КАК СОЗДАТЬ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД
И ЖИТЬ СВОБОДНО



Руслан Куликов

Тихие деньги

«Автор»

2026

Куликов Р.

Тихие деньги / Р. Куликов — «Автор», 2026

Почему повышение зарплаты почти никогда не решает денежных проблем? Куда на самом деле уходят деньги и как перестать бояться конца месяца? «Тихие деньги» — понятная пошаговая система для тех, кто хочет навести порядок в финансах без сложных таблиц, жёсткой экономии и рискованных схем. Никаких обещаний «миллиона за месяц» — только то, что работает в реальной жизни с обычной зарплатой. Из книги вы узнаете, как:— найти и закрыть денежные утечки;— откладывать автоматически, без силы воли;— собрать подушку безопасности;— выбраться из кредитов;— вернуть деньги через налоговые вычеты;— сделать первые шаги в инвестициях и не попасть к мошенникам. Внутри план на 90 дней, чек-листы и рабочая тетрадь для ваших цифр и целей.

© Куликов Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия	8
Как читать эту книгу	9
Глава 1. Почему больше денег не значит меньше проблем	10
Ловушка растущего уровня жизни	11
Деньги — это не доход, а разница	12
Три типа людей и деньги	13
Почему силы воли недостаточно	14
Задание к главе	15
Глава 2. Финансовый аудит: куда на самом деле уходят деньги	16
Аудит без ненависти к себе	17
Шаг первый: соберите данные за три месяца	18
Шаг второй: разложите траты на четыре корзины	19
Шаг третий: посчитайте проценты	20
Охота на утечки	21
Сколько стоит ваш кофе на самом деле	22
Ваша «стоимость часа»	23
Задание к главе	24
Глава 3. Психология трат: почему умные люди покупают глупости	25
Мозг, который не создан для денег	26
Дофаминовая петля	27
Пять самых опасных фраз	28
Ловушка рассрочки	29
Инструменты, которые возвращают контроль	30
Деньги и эмоции	31
Задание к главе	32
Глава 4. Система, которая работает без силы воли	33
Почему классические бюджеты не работают	34
Принцип «сначала заплати себе»	35
Система трёх счетов	36
Сколько откладывать	37
Автоматизация — ваш лучший друг	38
Недельный лимит вместо месячного	39
Конверты для больших нерегулярных трат	40
Раз в месяц — финансовое свидание	41
Задание к главе	42
Глава 5. Подушка безопасности: ваш финансовый иммунитет	43
Что такое подушка и зачем она нужна	44
Сколько нужно	45
Пусть цифра не пугает	46
Где хранить подушку	47
Чем подушка не является	48
Подушка и страхование	49
Задание к главе	50
Глава 6. Долги: как выбраться и больше не попадать	51
Хорошие и плохие долги	52
Шаг первый: полная картина долгов	53

Шаг второй: остановите рост	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Руслан Куликов

Тихие деньги

Руслан Куликов

ТИХИЕ ДЕНЬГИ

*Как перестать жить от зарплаты до зарплаты
и собрать капитал без подвигов*

Аннотация

Почему повышение зарплаты почти никогда не решает денежных проблем? Куда на самом деле уходят деньги и как перестать бояться конца месяца? Эта книга — понятная пошаговая система для тех, кто хочет навести порядок в финансах без сложных таблиц, героической экономии и рискованных схем.

Вы узнаете, как провести финансовый аудит без чувства вины, построить систему трёх счетов, которая работает без силы воли, собрать подушку безопасности, выбраться из долгов, поднять доход, сделать первые шаги в инвестициях и не попасть к мошенникам. В конце — план на 90 дней и практичные чек-листы.

Книга носит информационный характер и не является индивидуальной инвестиционной, налоговой или юридической рекомендацией. Условия финансовых продуктов, налоговые правила и лимиты могут меняться — уточняйте актуальную информацию в официальных источниках.

© Руслан Куликов, 2026

Содержание

Вместо предисловия

Глава 1. Почему больше денег не значит меньше проблем

Глава 2. Финансовый аудит: куда на самом деле уходят деньги

Глава 3. Психология трат: почему умные люди покупают глупости

Глава 4. Система, которая работает без силы воли

Глава 5. Подушка безопасности: ваш финансовый иммунитет

Глава 6. Долги: как выбраться и больше не попадать

Глава 7. Доход: вторая половина уравнения

Глава 8. Инвестиции для начинающих: как заставить деньги работать

Глава 9. Главные ошибки инвестора и как не попасть к мошенникам

Глава 10. Большие цели: жильё, машина, ипотека

Глава 11. Деньги и близкие: пара, родители, дети

Глава 12. Налоги и вычеты: деньги, которые можно вернуть

Глава 13. Пенсия: почему думать о ней нужно в тридцать

Глава 14. Здоровье — самый дорогой актив

Глава 15. Осознанное потребление: меньше вещей, больше жизни

Глава 16. Еда и быт: как тратить меньше и жить не хуже

Глава 17. Нерегулярный доход: система для фрилансеров и предпринимателей

Глава 18. Финансы в кризис: что делать, когда всё идёт не так

Глава 19. Своё дело: как начать бизнес и не потерять всё

Глава 20. Финансовая независимость: сколько нужно, чтобы не работать

Глава 21. Привычки людей, у которых всегда есть деньги

Глава 22. Отдых и путешествия без долгов

Глава 23. Банки и кредитная история: как с ними дружить

Глава 24. Деньги в двадцать, тридцать, сорок и пятьдесят

Глава 25. Десять мифов о деньгах, которые мешают разбогатеть

Глава 26. План на девяносто дней

Заключение. Тихие деньги — это про свободу

Приложение 1. Чек-листы

Приложение 2. Словарь финансовых терминов

Приложение 3. Рабочая тетрадь

Вместо предисловия

Эта книга не сделает вас миллионером за тридцать дней. Если на обложке другой книги такое обещают, закройте её и берегите деньги: скорее всего, автор зарабатывает не на своих советах, а на ваших надеждах.

Эта книга про другое. Про то, как перестать бояться конца месяца. Про то, почему повышение зарплаты почти никогда не решает денежных проблем, а иногда даже усугубляет их. Про то, как из обычного дохода, без наследства и без гениальных идей, за несколько лет собрать запас, который даёт главное, что вообще могут дать деньги, — спокойствие и свободу выбора.

Я называю это «тихими деньгами». Тихие деньги не кричат о себе в соцсетях. Они не появляются из криптовалютной ракеты и не исчезают в ней. Они растут медленно, почти незаметно, как дерево у дома: каждый день кажется, что ничего не меняется, а через пять лет под ним уже тень.

Большинство людей проигрывают в деньгах не потому, что мало зарабатывают. Они проигрывают, потому что никто никогда не объяснил им простых правил игры. В школе нас учили решать квадратные уравнения, но не учили, что делать с первой зарплатой. Родители, при всей любви, часто передавали нам свои страхи: «деньги — это грязно», «копить бессмысленно, всё равно всё обесценится», «живём один раз». Реклама каждый день убеждает, что счастье лежит в корзине интернет-магазина. А банки вежливо предлагают кредитку «на всякий случай».

В итоге взрослый, умный, образованный человек получает зарплату, через две недели не понимает, куда она делась, и чувствует себя виноватым. Знакомо? Тогда вы держите правильную книгу.

Как читать эту книгу

Книга построена как путь. Сначала мы разберёмся, почему всё устроено именно так: откуда берутся деньги, куда они утекают и почему наш мозг так плохо с ними обращается. Затем построим систему: простую, без многочасовых таблиц, такую, которая работает даже тогда, когда у вас нет сил и мотивации. Потом займёмся защитой: подушкой безопасности и долгами. И только после этого перейдём к росту: доходу и инвестициям.

Порядок важен. Самая частая ошибка начинающих — сразу бросаться инвестировать, не имея запаса и имея кредиты под двадцать с лишним процентов. Это как пытаться бежать марафон со сломанной ногой.

В конце каждой главы есть короткое практическое задание. Не пропускайте их. Прочитать книгу о деньгах и ничего не изменить — это примерно как прочитать книгу о плавании, сидя на диване. Интересно, но плавать вы не научитесь.

Важно: эта книга — не индивидуальная финансовая рекомендация. Я рассказываю о принципах, которые работают у большинства людей. Конкретные решения по кредитам, налогам и инвестициям принимайте с учётом своей ситуации, а в сложных случаях советуйтесь со специалистом.

Готовы? Тогда начнём с самого неприятного вопроса.

Глава 1. Почему больше денег не значит меньше проблем

Представьте двух людей. Первый зарабатывает шестьдесят тысяч рублей в месяц. Второй — сто восемьдесят. У кого больше денежных проблем?

Интуиция подсказывает, что у первого. Но если заглянуть в их жизнь, картина может оказаться обратной. Первый живёт в съёмной однушке, ездит на метро, раз в месяц откладывает пять тысяч и знает, что у него на счёте лежит запас на три месяца. Второй взял машину в кредит, ипотеку на квартиру «на вырост», каждый отпуск оплачивает кредиткой и с ужасом думает о том, что будет, если его сократят. Первый спит спокойно. Второй — нет.

Это не выдуманный пример. Это одна из самых распространённых ловушек в мире личных финансов, и у неё есть название: инфляция образа жизни.

Ловушка растущего уровня жизни

Механизм простой. Когда доход растёт, расходы растут вслед за ним, причём почти всегда чуть быстрее. Получили повышение — переехали в квартиру получше. Получили премию — поменяли телефон. Друзья тоже стали зарабатывать больше — значит, и рестораны теперь другие, и отпуск не в Сочи, а подальше.

Ничего плохого в комфорте нет. Проблема в том, что каждое такое улучшение быстро становится нормой. Психологи называют это гедонистической адаптацией: радость от новой машины длится несколько недель, а платёж по кредиту за неё — несколько лет. Через полгода новая квартира — это просто «наша квартира», а не повод для счастья. Но расходы на неё остались.

В итоге человек, который зарабатывает втрое больше, чем пять лет назад, живёт с тем же ощущением: денег не хватает. Только ставки выше, а падать больнее.

Деньги — это не доход, а разница

Первое правило тихих денег звучит так: богатство определяется не тем, сколько вы зарабатываете, а тем, сколько у вас остаётся.

Доход — это вода, которая течёт через трубу. Капитал — это вода, которая осталась в бочке. Можно поставить огромную трубу, но если в бочке нет дна, она так и останется пустой.

Отсюда простая формула, которую стоит запомнить:

$$\text{Капитал} = (\text{Доход} - \text{Расходы}) \times \text{Время} \times \text{Доходность}$$

Обратите внимание на порядок. Доходность, то есть то, ради чего люди читают статьи про акции и криптовалюту, стоит в самом конце. Она важна, но она умножает то, что у вас уже есть. Ноль, умноженный на любую доходность, остаётся нулём. А вот разница между доходом и расходами и время — это то, что под вашим контролем прямо сейчас.

Три типа людей и деньги

За годы разговоров о деньгах я заметил, что большинство людей относятся к одному из трёх типов.

Первый тип — «тратящие». Деньги для них — средство получить удовольствие здесь и сейчас. Они щедрые, лёгкие, с ними весело. Но у них почти никогда нет запаса, и любая неожиданность — сломанный зуб, сокращение, болезнь родителей — превращается в катастрофу.

Второй тип — «тревожные». Они откладывают, но делают это из страха. Каждая трата сопровождается чувством вины, даже если она разумная. Деньги лежат «под подушкой» или на карте без процентов и тихо съедаются инфляцией. Эти люди редко бывают бедными, но почти никогда не бывают спокойными.

Третий тип — «системные». Они не думают о деньгах каждый день. У них есть несколько простых правил, которые работают автоматически: часть дохода уходит в запас и инвестиции сразу после зарплаты, остальное можно тратить без угрызений совести. Они не самые богатые на старте, но через десять лет почти всегда оказываются впереди.

Цель этой книги — помочь вам стать третьим типом. Неважно, с какого вы начинаете.

Почему силы воли недостаточно

Многие пытаются наладить финансы через силу воли. «С понедельника не трачу на ерунду». «В этом месяце точно отложу двадцать процентов». Как правило, это заканчивается к среде.

Причина не в вашей слабости. Сила воли — ограниченный ресурс. После тяжёлого рабочего дня, ссоры, бессонной ночи она истощается, и мозг выбирает самый простой путь: заказать еду, купить что-то приятное, «один раз можно». Против вас работают целые отделы маркетологов, которые точно знают, в какой момент показать вам рекламу.

Поэтому вместо силы воли нам понадобится система. Хорошая система работает тогда, когда вы устали, грустите, злитесь или просто забыли о ней. Она не требует героизма. Она делает правильное действие самым лёгким, а неправильное — чуть более трудным.

Вся остальная книга — о том, как такую систему построить.

Задание к главе

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне и честно ответьте на три вопроса.

— Сколько денег у меня есть прямо сейчас на всех счетах, картах и наличными, если сложить всё вместе?

— Сколько я должен — по кредитам, кредиткам, рассрочкам, друзьям и родственникам?

— Сколько месяцев я смогу прожить на свои сбережения, если завтра потеряю доход?

Не оценивайте ответы. Просто запишите. Это ваша точка отсчёта. Через год вы вернётесь к этому листу и удивитесь, как далеко ушли.

Глава 2. Финансовый аудит: куда на самом деле уходят деньги

Если спросить человека, сколько он тратит в месяц, он почти всегда ошибётся. И почти всегда в меньшую сторону. Мы хорошо помним крупные покупки: аренду, коммуналку, ремонт машины. Но плохо помним мелочи: кофе по дороге на работу, доставку, подписки, «пару вещей» на маркетплейсе. А именно мелочи, сложенные вместе, часто съедают больше, чем любая крупная статья.

Прежде чем что-то менять, нужно увидеть реальную картину. Это и есть финансовый аудит.

Аудит без ненависти к себе

Сразу договоримся: аудит — это не суд. Вы не обвиняемый, а исследователь. Задача не в том, чтобы найти, где вы «плохо себя вели», а в том, чтобы понять, как устроена ваша денежная жизнь. Без этой картины любые планы — гадание на кофейной гуще.

Многие боятся заглядывать в выписки по карте именно из-за чувства вины. Это нормально. Но вспомните: врач не может лечить, не посмотрев на анализы. И анализы ничего не говорят о вас как о человеке. Они просто показывают, что происходит.

Шаг первый: соберите данные за три месяца

Большинство банковских приложений сегодня сами разбивают траты по категориям. Откройте приложение каждого банка, которым пользуетесь, и выгрузите или просто посмотрите траты за последние три месяца. Почему три? Один месяц может оказаться нетипичным: праздники, отпуск, внезапный ремонт. Три месяца дают более честную среднюю картину.

Если вы часто пользуетесь наличными, вспомните, сколько обычно снимаете и на что они уходят. Точность до рубля не нужна. Нужна общая картина с точностью до нескольких процентов.

Шаг второй: разложите траты на четыре корзины

Банковские категории удобны, но их слишком много. Для наших целей достаточно четырёх корзин.

Корзина «Основа». Это то, без чего нельзя жить: жильё, коммунальные платежи, базовые продукты, транспорт до работы, связь, лекарства, обязательные платежи по кредитам. Здесь деньги тратятся, хотим мы этого или нет.

Корзина «Комфорт». Это то, что делает жизнь приятнее, но без чего можно обойтись: кафе и рестораны, доставка, такси, одежда сверх необходимого, развлечения, хобби, подписки.

Корзина «Будущее». Всё, что работает на вас завтра: сбережения, инвестиции, обучение, досрочное погашение долгов.

Корзина «Утечки». Самая интересная. Это траты, о которых вы не помните или о которых жалеете: забытые подписки, штрафы и пени, комиссии банков, импульсивные покупки, которые так и лежат нераспакованными, проценты по кредиткам.

Шаг третий: посчитайте проценты

Сложите траты по каждой корзине за три месяца и разделите на три. Затем посчитайте, какой процент от вашего дохода приходится на каждую корзину.

У большинства людей на первом аудите получается примерно так: «Основа» — пятьдесят-шестьдесят процентов, «Комфорт» — тридцать-сорок, «Будущее» — от нуля до пяти, «Утечки» — от пяти до пятнадцати.

Посмотрите на последнюю цифру. Пять-пятнадцать процентов дохода уходят на то, что не приносит ни пользы, ни радости. При зарплате в восемьдесят тысяч это от четырёх до двенадцати тысяч в месяц. За год — от пятидесяти до ста сорока тысяч. Это отпуск, подушка безопасности или первый шаг в инвестициях, которые просто испарились.

Охота на утечки

Утечки — лучшее место для старта, потому что их сокращение не требует никаких жертв. Вы не отказываетесь от того, что любите. Вы просто перестаёте платить за то, чем не пользуетесь.

Начните с подписок. Пройдитесь по выпискам и выпишите все регулярные списания: онлайн-кинотеатры, музыка, облачные хранилища, приложения, игровые сервисы, платные функции в соцсетях. Часто выясняется, что человек платит за три видеосервиса, а смотрит один. Или что пробный период какого-нибудь приложения превратился в платную подписку полгода назад.

Затем комиссии. Платите ли вы за обслуживание карты, которой почти не пользуетесь? За смс-уведомления? За переводы, которые можно было сделать бесплатно? Банки охотно идут навстречу, если позвонить и спросить, как убрать комиссию, а при необходимости можно просто сменить тариф.

Дальше — штрафы и пени. Просроченные платежи, штрафы за парковку, пени за коммуналку. Почти все они — следствие забывчивости, а значит, лечатся автоплатежами и напоминаниями.

И наконец — импульсивные покупки. О них подробнее поговорим в следующей главе, потому что это уже не про арифметику, а про психологию.

Сколько стоит ваш кофе на самом деле

Есть популярный аргумент: «Не покупайте кофе каждый день, и станете богатым». Это одновременно правда и неправда.

Правда в том, что маленькие регулярные траты складываются в большие суммы. Кофе за двести пятьдесят рублей каждый рабочий день — это больше пяти тысяч в месяц и около шестидесяти тысяч в год.

Неправда в том, что отказ от кофе — главный путь к богатству. Если кофе по утрам делает ваш день лучше, и вы осознанно выбираете его, — это не утечка, это «Комфорт». Утечка — это кофе, который вы покупаете по привычке, даже не замечая вкуса, и потом жалеете о деньгах.

Принцип такой: тратьте щедро на то, что действительно важно для вас, и безжалостно режьте всё остальное. Деньги — это не про отказ от радостей. Это про то, чтобы радости были вашими, а не навязанными.

Ваша «стоимость часа»

Есть ещё один полезный инструмент аудита — посчитать, сколько вы зарабатываете за час. Возьмите свой месячный доход после налогов и разделите на количество рабочих часов в месяце, включая дорогу на работу. При доходе в девяносто тысяч и двухстах часах работы с дорогой ваш час стоит примерно четыреста пятьдесят рублей.

Теперь любую покупку можно перевести в часы жизни. Кроссовки за пятнадцать тысяч — это больше тридцати часов, почти неделя работы. Стоят ли они недели вашей жизни? Иногда да. Иногда нет. Но сам вопрос меняет восприятие цены.

Задание к главе

Проведите аудит за три последних месяца. Разложите траты на четыре корзины и посчитайте проценты. Затем найдите хотя бы три утечки и устраните их прямо сегодня: отмените ненужную подписку, подключите автоплатёж, смените тариф с комиссией. Запишите, сколько денег в месяц вы этим сэкономили. Эта сумма станет первым кирпичом в вашей системе.

Глава 3. Психология трат: почему умные люди покупают глупости

В прошлой главе мы смотрели на цифры. Теперь заглянем глубже — туда, где принимаются решения о тратах. Потому что почти любая покупка сначала происходит в голове и только потом в кассе.

Мозг, который не создан для денег

Наш мозг формировался сотни тысяч лет в мире, где не было ни банков, ни кредиток, ни маркетплейсов. Главной задачей было выжить сегодня. Если нашёл еду — съешь сейчас, завтра её может не быть. Если племя что-то делает — делай так же, одиночку съедят. Если есть возможность получить удовольствие — бери, жизнь коротка.

Эти инстинкты отлично работали в саванне. Но в мире, где можно купить почти что угодно в два касания, они превращаются в уязвимость. Психологи называют это гиперболическим дисконтированием: награда сейчас кажется нам намного ценнее, чем большая награда в будущем. Тысяча рублей сегодня на что-то приятное ощущается весомее, чем сто тысяч через десять лет.

Понимание этого механизма не делает вас неуязвимым, но даёт главное — паузу между желанием и действием.

Дофаминовая петля

Когда вы видите вещь, которую хотите купить, мозг выделяет дофамин. Важная деталь: дофамин выделяется не тогда, когда вы получаете вещь, а тогда, когда вы её предвкушаете. Самый приятный момент шопинга — это добавление в корзину и ожидание посылки. Когда посылка приходит, удовольствие часто уже на исходе.

Маркетплейсы прекрасно это знают. Отсюда бесконечные ленты товаров, «персональные рекомендации», таймеры скидок, «осталось всего три штуки». Всё это создано для того, чтобы поддерживать вас в состоянии предвкушения и не давать остановиться.

Поэтому многие замечают, что листают магазины, когда им скучно, грустно или тревожно. Это не шопинг. Это способ быстро получить порцию приятных ощущений. Проблема в том, что эффект кратковременный, а расходы — реальные.

Пять самых опасных фраз

Обратите внимание, как вы оправдываете траты. Есть пять фраз, после которых почти всегда следует покупка, о которой потом жалеют.

«Я это заслужил». Тяжёлая неделя, трудный проект, неприятный разговор — и мозг ищет компенсацию. Награждать себя нормально. Но если награда всегда выражается в покупках, вы попадаете в ловушку: чем тяжелее жизнь, тем больше вы тратите, и тем тяжелее становится жизнь.

«Это же скидка». Скидка в пятьдесят процентов на вещь, которая вам не нужна, — это не экономия пятидесяти процентов. Это трата пятидесяти процентов. Самая выгодная покупка — та, которую вы не сделали.

«Живём один раз». Абсолютная правда. Именно поэтому не стоит провести эту единственную жизнь в страхе перед следующим платежом по кредиту.

«Все так делают». Соседи взяли новую машину, коллеги летят на острова, у подруги новый телефон. Но вы видите их покупки, а не их долги. Многие «успешные» картинки в соц-сетях оплачены кредитами.

«Потом разберусь». Это фраза кредиток и рассрочек. «Потом» почти всегда наступает в самый неудобный момент.

Ловушка рассрочки

Отдельно поговорим о рассрочках, потому что сегодня это одна из главных ловушек. Кнопка «оплатить частями» стоит почти везде: от одежды до бытовой техники. Психологически это очень хитрый ход: вещь за двенадцать тысяч превращается в «всего три тысячи сейчас».

Проблема в том, что рассрочки накапливаются. Одна на телефон, другая на куртку, третья на пылесос. По отдельности каждый платёж кажется мелким. Вместе они могут съедать значительную часть зарплаты, причём вы уже даже не помните, за что платите.

Простое правило: если вы не можете купить вещь сразу, вы не можете её себе позволить. Исключения бывают — например, рассрочка без переплаты на действительно нужную вещь при наличии денег на счёте. Но если рассрочка — единственный способ купить, это сигнал остановиться.

Инструменты, которые возвращают контроль

Хорошая новость: с психологическими ловушками можно бороться, не включая героическую силу воли. Вот несколько приёмов, которые работают.

Правило семидесяти двух часов. Любую незапланированную покупку дороже определённой суммы (например, трёх тысяч рублей) откладывайте на трое суток. Добавьте в «отложенное» и закройте приложение. Через три дня желание часто проходит само. Если не прошло — покупайте спокойно, это осознанное решение.

Удалите сохранённые карты. Каждый раз, когда для покупки нужно достать карту и вбить номер, у вас появляется несколько секунд на размышление. Этого часто достаточно.

Отпишитесь от рассылок и уведомлений магазинов. Вы не пропустите ничего важного. Если вам что-то понадобится, вы сами найдёте нужный товар.

Заведите список желаний. Записывайте всё, что хочется купить, с датой. Раз в месяц пересматривайте список. Вы удивитесь, сколько «очень нужных» вещей через месяц перестанут вас интересовать.

Найдите бесплатный дофамин. Если вы покупаете от скуки или стресса, нужна замена: прогулка, звонок другу, спорт, книга, сериал, хобби. Не обязательно отказываться от трат совсем — достаточно, чтобы покупки перестали быть единственным способом себя порадовать.

Деньги и эмоции

Есть ещё один слой, о котором редко говорят: эмоциональные сценарии, которые мы унаследовали из детства. Кто-то вырос в семье, где денег всегда не хватало, и теперь тратит всё сразу, будто боится, что деньги отнимут. Кто-то, наоборот, видел, как родители экономили на всём, и теперь не может позволить себе даже необходимое без чувства вины.

Полезно спросить себя: какие фразы о деньгах я слышал в детстве? Что говорили родители, когда что-то покупали или от чего-то отказывались? Как в семье относились к людям, у которых много денег?

Часто ответы многое объясняют. И сам факт осознания помогает: вы начинаете замечать, что действуете не по собственному выбору, а по старому сценарию. А сценарий можно переписать.

Задание к главе

В течение недели записывайте каждую незапланированную покупку и ставьте рядом одно слово — эмоцию, которую вы чувствовали в момент покупки: скука, усталость, радость, тревога, раздражение. В конце недели посмотрите на список. Вы увидите свой личный «триггер трат». Зная его, вы сможете заранее приготовить ему альтернативу.

Глава 4. Система, которая работает без силы воли

Мы разобрались, куда уходят деньги и почему. Теперь пора построить то, ради чего, по большому счёту, и написана эта книга, — личную денежную систему. Она должна быть настолько простой, чтобы вы могли её поддерживать даже в самый тяжёлый месяц.

Почему классические бюджеты не работают

Многие пробовали вести бюджет. Скачивали приложение, заводили таблицу, неделю старательно записывали каждую покупку, а потом бросали. Это нормально. Детальный учёт каждого рубля требует времени и дисциплины, и у большинства людей их просто нет.

Хорошая новость: детальный учёт для финансового порядка не обязателен. Можно не знать, сколько ровно вы потратили на продукты в прошлом месяце, и при этом уверенно двигаться к цели. Главное — правильно распределять деньги в момент их поступления. Всё остальное — детали.

Принцип «сначала заплати себе»

Это, пожалуй, самый важный принцип в мире личных финансов, и он переворачивает привычный порядок действий.

Обычно люди живут так: получили зарплату, оплатили счета, жили месяц, а то, что осталось в конце, — отложили. Проблема в том, что в конце месяца почти никогда ничего не остаётся. Расходы, как газ, заполняют весь доступный объём.

Принцип «сначала заплати себе» говорит: в день зарплаты, ещё до любых трат, переведите определённую часть дохода в сбережения. Не то, что останется, а заранее определённую сумму. И только потом живите на остаток.

Звучит просто, но эффект поразительный. Вы перестаёте зависеть от того, «получится ли» отложить в этом месяце. Сбережения становятся обязательным платежом, таким же, как аренда. А на остаток вы удивительным образом всё равно умудряетесь прожить, потому что тратите, глядя на реальный баланс.

Система трёх счетов

На практике удобнее всего разделить деньги между тремя счетами. Это может быть три разных банка или три счёта в одном банке — главное, чтобы деньги физически были разделены.

Первый счёт — «Жизнь». На него приходит зарплата, и с него оплачивается всё из корзины «Основа» и «Комфорт»: жильё, еда, транспорт, развлечения. Это ваша рабочая карта.

Второй счёт — «Подушка». Это неприкосновенный запас на случай непредвиденных ситуаций: потеря работы, болезнь, срочный ремонт. Деньги здесь должны лежать на счёте с процентами, но с возможностью быстро их снять. О том, сколько туда класть, поговорим в следующей главе.

Третий счёт — «Капитал». Деньги для долгосрочных целей и инвестиций: то, что работает на вас годами. Эти деньги вы не трогаете вообще, кроме как для достижения заранее определённых больших целей.

Сколько откладывать

Классическая рекомендация — откладывать десять-двадцать процентов дохода. Но если сейчас вы не откладываете ничего, двадцать процентов могут оказаться непосильной планкой, и вы сорвётесь в первый же месяц.

Поэтому начните с малого. Пусть это будет пять процентов, даже три. Главное — начать и закрепить привычку. Каждые два-три месяца повышайте долю на один-два процента. Вы почти не заметите разницы в повседневной жизни, а через год окажется, что откладываете уже десять-пятнадцать процентов.

Есть ещё один мощный приём: правило половины прибавки. Каждый раз, когда ваш доход растёт — повышение, премия, новый клиент, — направляйте половину прибавки в сбережения. Вторую половину тратьте, как хотите. Так вы и уровень жизни повышаете, и инфляцию образа жизни держите под контролем.

Автоматизация — ваш лучший друг

Вся сила системы — в автоматизации. Почти любой банк позволяет настроить автоматический перевод между счетами в определённый день. Настройте его на день зарплаты или на следующий день.

Это и есть решение проблемы силы воли. Вам не нужно каждый месяц принимать решение «отложить или не отложить». Решение принято один раз, а дальше всё происходит само. Вы видите на счёте «Жизнь» только ту сумму, которую можно тратить, и спокойно тратите её.

Психологически это очень освобождает. Многие люди, которые настроили автоматические сбережения, говорят, что перестали чувствовать вину за траты. Ведь главное уже сделано: часть денег ушла в будущее. Всё остальное можно тратить с чистой совестью.

Недельный лимит вместо месячного

Ещё один простой лайфхак для счёта «Жизнь». После оплаты обязательных платежей — аренды, коммуналки, связи, кредитов — посчитайте, сколько остаётся на гибкие расходы, и разделите на четыре с небольшим. Это ваш недельный лимит.

Неделя — удобный горизонт. Месяц слишком длинный: в начале кажется, что денег много, а в конце внезапно оказывается, что их нет. Неделю же легко держать в голове. Если в понедельник у вас есть семь тысяч на неделю и в среду осталось две, вы сразу понимаете, что пора притормозить.

Некоторые заводят для этого отдельную карту, на которую каждый понедельник автоматически падает недельный лимит. Когда деньги на карте закончились — новые придут только в следующий понедельник. Просто и наглядно.

Конверты для больших нерегулярных трат

Есть расходы, которые случаются не каждый месяц, но случаются точно: подарки на праздники, страховка машины, отпуск, зимняя одежда, ветеринар для кошки, техосмотр. Они часто застают врасплох и пробивают дыру в бюджете.

Решение — «конверты». Посчитайте, сколько в год уходит на такие траты, разделите на двенадцать и откладывайте эту сумму каждый месяц на отдельный счёт или в отдельную «копилку» в банковском приложении. Когда наступит время платить, деньги уже будут. Новый год перестанет быть финансовым шоком, а отпуск не придётся оплачивать кредиткой.

Раз в месяц — финансовое свидание

Система не требует ежедневного внимания, но раз в месяц стоит устраивать себе «финансовое свидание». Пятнадцать-двадцать минут, чашка чая, банковские приложения.

Проверьте: все ли автоматические переводы прошли? Сколько сейчас на каждом счёте? Не появились ли новые подписки или утечки? Укладываетесь ли вы в недельные лимиты? Всё ли в порядке с целями?

Если вы живёте с партнёром, делайте это вместе. Это отличный повод поговорить не только о деньгах, но и о планах, мечтах, приоритетах. Подробнее о деньгах в паре поговорим в отдельной главе.

Задание к главе

Откройте три счёта: «Жизнь», «Подушка», «Капитал». Определите процент, который будете откладывать, — пусть даже скромный. Настройте автоматический перевод в день зарплаты. Посчитайте свой недельный лимит. Запишите в календарь дату первого финансового свидания.

Глава 5. Подушка безопасности: ваш финансовый иммунитет

Если бы мне нужно было выбрать один-единственный совет из всей этой книги, я бы выбрал этот: создайте подушку безопасности. Это не самая захватывающая тема — в ней нет растущих графиков и историй о быстром успехе. Но именно подушка отличает человека, который управляет своей жизнью, от человека, которым управляют обстоятельства.

Что такое подушка и зачем она нужна

Подушка безопасности — это сумма денег, которая позволит вам прожить несколько месяцев без дохода. Она нужна не для отпуска, не для покупки нового телефона и не для инвестиций. Она нужна для одного: чтобы плохие события не превращались в катастрофы.

Без подушки любая неприятность становится проблемой. Сломалась машина — кредит. Заболел — выходишь на работу больным, потому что больничный не покрывает расходов. Сократили — хватаешься за первую попавшуюся работу, даже если она хуже прежней. Начальник ведёт себя недопустимо — терпишь, потому что некуда идти.

С подушкой те же события становятся просто неприятностями. Сломалась машина — заплатил и восполнил подушку за пару месяцев. Сократили — спокойно ищешь работу, которая действительно подходит. Подушка даёт главное — время и свободу выбора.

Сколько нужно

Классическая рекомендация — от трёх до шести месяцев ваших обязательных расходов. Обратите внимание: не дохода, а именно расходов, и не всех, а обязательных — корзины «Основа» из второй главы.

Если ваши обязательные расходы — пятьдесят тысяч в месяц, подушка должна составлять от ста пятидесяти до трёхсот тысяч.

Ближе к трём месяцам можно держаться, если у вас стабильная работа в востребованной профессии, нет иждивенцев, а в семье два работающих человека.

Ближе к шести месяцам, а то и больше, стоит стремиться, если вы фрилансер или предприниматель с нерегулярным доходом, единственный кормилец в семье, работаете в нестабильной отрасли или у вас есть хронические заболевания.

Пусть цифра не пугает

Если сейчас у вас нет никаких сбережений, сумма в двести-триста тысяч может казаться недостижимой. Это нормально. Не нужно собирать её сразу.

Разбейте путь на этапы. Первая цель — небольшой стартовый запас, например тридцать тысяч или сумма, равная половине месячных расходов. Этого уже достаточно, чтобы закрыть большинство мелких неприятностей без кредитки. Вторая цель — один месяц расходов. Третья — три месяца. Четвёртая — полный объём.

Каждый этап — это маленькая победа, и её стоит отпраздновать. Не покупкой, конечно, а чем-то приятным и недорогим. Мозгу нужно подкрепление, чтобы продолжать.

Где хранить подушку

К месту хранения подушки есть три требования, и они важны именно в таком порядке.

Надёжность. Деньги не должны пропасть. Поэтому подушка хранится в банке, участвующем в системе страхования вкладов, а не в акциях, криптовалюте или «надёжном проекте знакомого». Вклады в российских банках-участниках системы страхования застрахованы государством в пределах установленного лимита — уточните его актуальный размер на сайте Агентства по страхованию вкладов.

Доступность. Деньги должны быть доступны быстро — в течение дня-двух. Беда не предупреждает заранее. Поэтому подойдёт накопительный счёт или вклад с возможностью частичного снятия без потери процентов.

Доходность. И только в третью очередь — проценты. Хорошо, если подушка хотя бы частично защищена от инфляции, но гнаться за максимальной ставкой ради подушки не стоит.

Многие разбивают подушку на две части: небольшая сумма на накопительном счёте для мгновенного доступа, остальное — на вкладе с чуть более высокой ставкой.

Чем подушка не является

Важно чётко определить, для чего подушка, а для чего нет. Иначе она будет постоянно таять.

Подушка — для непредвиденных и неизбежных расходов: потеря дохода, болезнь, срочный ремонт жилья или машины, без которой нельзя работать, внезапная помощь близким в беде.

Подушка — не для отпуска, распродаж, нового гаджета, праздников и подарков. Для этих целей существуют конверты из прошлой главы. Если вы знали заранее, что эта трата будет, — это не чрезвычайная ситуация.

Если подушку всё-таки пришлось использовать, первая задача после — восстановить её. Временно увеличьте долю отчислений на счёт «Подушка», пока он не вернётся к целевому размеру.

Подушка и страхование

Подушка — не единственный элемент финансового иммунитета. Есть риски, которые не закрыть никакими сбережениями: серьёзная болезнь, инвалидность, пожар в квартире. Для таких случаев существует страхование.

Не нужно страховать всё подряд — многие страховые продукты, особенно навязанные при оформлении кредита, бывают невыгодными. Но стоит подумать о страховании имущества, если у вас есть собственное жильё, и о страховании жизни и здоровья, если от вашего дохода зависят другие люди. Изучите условия, сравните предложения, не стесняйтесь задавать вопросы.

Задание к главе

Посчитайте размер своей подушки: обязательные расходы в месяц, умноженные на три или шесть в зависимости от вашей ситуации. Разбейте путь на этапы и запишите дату, к которой хотите достичь первого. Откройте накопительный счёт в банке — участнике системы страхования вкладов и переведите туда первую сумму. Пусть даже тысячу рублей — главное начать.

Глава 6. Долги: как выбраться и больше не попадать

Невозможно строить капитал, когда из бочки, которую мы наполняем, вода вытекает через дыру с надписью «проценты». Если у вас есть дорогие долги, их погашение — одна из лучших «инвестиций», которые вы можете сделать. Гарантированная доходность, равная ставке по кредиту, — ни один инвестиционный инструмент не даст такого без риска.

Хорошие и плохие долги

Не все долги одинаковы. Принято делить их на «хорошие» и «плохие», хотя правильнее говорить «разумные» и «опасные».

Разумный долг — это долг, который помогает вам увеличить капитал или доход в будущем, при этом ставка по нему умеренная, а платёж комфортный. Например, ипотека на жильё, в котором вы живёте, при разумной ставке и платеже, или кредит на обучение, которое действительно повысит ваш доход.

Опасный долг — это долг на потребление: на вещи, которые теряют стоимость, на отпуск, на развлечения. Особенно опасны долги с высокими ставками: кредитные карты после окончания льготного периода, потребительские кредиты, микрозаймы.

Микрозаймы — это отдельная история. Их полная стоимость может быть многократно выше, чем у банковских кредитов. Если у вас есть микрозаймы, их погашение — абсолютный приоритет номер один.

Шаг первый: полная картина долгов

Как и с тратами, всё начинается с честного взгляда. Выпишите все долги в одну таблицу: кредиты, кредитные карты, рассрочки, микрозаймы, долги друзьям и родственникам.

Для каждого долга укажите: остаток долга, процентную ставку (точнее — полную стоимость кредита, её указывают в договоре), ежемесячный платёж, срок до окончания.

Часто сам этот список вызывает шок. Люди привыкают думать о каждом кредите по отдельности, и общая сумма оказывается неожиданно большой. Это нормально. Лучше испугаться сейчас, глядя на цифры, чем испугаться через год, когда долги вырастут.

Шаг второй: остановите рост

Первое правило выхода из долговой ямы — перестать копать. Пока вы гасите долги, не берите новых. Удалите сохранённые кредитки из приложений магазинов. Отключите кнопки «купить в рассрочку» там, где это возможно. Если не можете устоять перед кредиткой — убейте её подальше или закройте.

Параллельно соберите хотя бы небольшой стартовый запас — те самые тридцать тысяч или полмесяца расходов. Это кажется нелогичным: зачем копить, если есть долги с высокими процентами? Но без минимального запаса любая неожиданность снова загонит вас в кредитку, и вы будете ходить по кругу.

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.