

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Практическое руководство
по управлению деньгами, избавлению
от финансового хаоса и созданию
личной стабильности



Контроль
расходов



Реалистичный
бюджет



Финансовая
подушка



Избавление
от долгов



Пошаговый
план на 30 дней

ПРИМЕРЫ
ТАБЛИЦЫ
ЧЕК-ЛИСТЫ
И ПЛАН
НА 30 ДНЕЙ



Мои
цели
♡

☒ Бюджет.
☒ Сбережения
☒ Мои цели
☒ Финансовая свобода ♡

На
большие
цели ♡



ФИНАНСОВОЕ



ПРАКТИЧЕСКИЕ



ЛИЧНАЯ



РЕАЛЬНЫЕ

Виктория Кабанец

**Как перестать жить от
зарплаты до зарплаты**

«Автор»

2026

Кабанец В. В.

Как перестать жить от зарплаты до зарплаты / В. В. Кабанец —
«Автор», 2026

Зарплата приходит, счета оплачиваются, продукты покупаются — и уже через несколько дней кажется, что денег снова нет. Знакомая ситуация? Эта книга поможет разобраться, почему деньги заканчиваются раньше следующей зарплаты и как постепенно вернуть контроль над личными финансами. Вы узнаете, как анализировать доходы и расходы, находить незаметные финансовые потери, составлять реалистичный бюджет и планировать обязательные платежи без постоянного стресса. Отдельное внимание уделяется долгам, кредитам, подпискам, импульсивным покупкам и созданию финансовой подушки даже при небольшом доходе. В книге представлены реальные жизненные ситуации, примеры семейных бюджетов, наглядные графики, таблицы для расчётов, практические задания и пошаговый план действий на 30 дней. Здесь нет обещаний быстрого богатства или универсальных финансовых решений. Вместо этого вы получите понятную систему, которую можно адаптировать к собственным обстоятельствам.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Содержание	7
Глава 1. Диагностика: почему деньги заканчиваются	8
Что важно понять	8
Порядок действий	9
Пример из жизни	10
Практическая работа	11
Проверка решения	12
Глава 2. Карта денежных потоков	13
Что важно понять	13
Порядок действий	14
Пример из жизни	15
Практическая работа	16
Проверка решения	17
Глава 3. Минимальный бюджет без самообмана	18
Что важно понять	18
Порядок действий	19
Пример из жизни	20
Практическая работа	21
Проверка решения	22
Глава 4. Календарь обязательных платежей	23
Что важно понять	23
Порядок действий	24
Пример из жизни	25
Практическая работа	26
Проверка решения	27
Глава 5. Система четырёх денежных корзин	28
Что важно понять	28
Порядок действий	29
Пример из жизни	30
Практическая работа	31
Проверка решения	32
Глава 6. Переменные траты: питание, транспорт и быт	33
Что важно понять	33
Порядок действий	34
Пример из жизни	35
Практическая работа	36
Проверка решения	37
Глава 7. Нерегулярные расходы и годовой фонд	38
Что важно понять	38
Порядок действий	39
Пример из жизни	40
Практическая работа	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Виктория Кабанец

Как перестать жить от зарплаты до зарплаты

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Практическая система управления деньгами, расходов, долгов и финансового резерва
Рабочая книга с расчётами, реалистичными примерами, таблицами и планом на 30 дней
2026 • Практическое издание

От автора

Жизнь от зарплаты до зарплаты не всегда связана с низким доходом. Иногда доход действительно не покрывает минимальные жизненные расходы — и тогда никакая таблица не заменит рост заработка, помощь и пересмотр обязательств. Но нередко человеку мешает другое: платежи имеют разные даты, крупные годовые траты кажутся неожиданными, а свободные деньги на карте ошибочно воспринимаются как доступные для покупки.

В этой книге мы не будем стыдить человека за кофе, обещать лёгкую экономию и утверждать, что любой способен накопить при любой зарплате. Мы построим систему, в которой каждому рублю назначена работа, а нерегулярные расходы становятся предсказуемыми. Все цифры в примерах условные: перенесите метод на свою валюту, регион и реальную ситуацию.

Книга носит образовательный характер и не заменяет персональную финансовую или юридическую консультацию. Условия кредитов, льгот, налогов и банковских продуктов нужно проверять отдельно.

Содержание

1. Диагностика: почему деньги заканчиваются
 2. Карта денежных потоков
 3. Минимальный бюджет без самообмана
 4. Календарь обязательных платежей
 5. Система четырёх денежных корзин
 6. Переменные траты: питание, транспорт и быт
 7. Нерегулярные расходы и годовой фонд
 8. Подписки, комиссии и денежные утечки
 9. Кредиты: порядок и стоимость решений
 10. Резерв без героизма
 11. Нестабильный доход и сезонность
 12. Семейный бюджет и личные границы
 13. Как не сорвать план на третьей неделе
 14. Что делать при дефиците
 15. Дополнительный доход без иллюзий
 16. Разбор трёх разных бюджетов
 17. Показатели прогресса и еженедельный обзор
 18. План на 30 дней
- Приложение. Рабочие таблицы и шаблоны

Глава 1. Диагностика: почему деньги заканчиваются

Что важно понять

Начните не с обещания «тратить меньше», а с ответа на конкретный вопрос: в какой момент ваши обязательства становятся больше доступного остатка? Ключевая ошибка — смешивать три разных числа: доход за месяц, деньги сейчас на счёте и действительно свободный остаток после ближайших обязательств.

Порядок действий

За последние 30 дней соберите выписки по всем картам, наличным и электронным кошелькам. Разделите расходы на обязательные, переменные, нерегулярные и долги. Не записывайте переводы между своими счетами как отдельные расходы.

Пример из жизни

Семья получает 90 000 #. На 5-е число приходится аренда 32 000 #, на 10-е — кредит 14 000 #, продукты стоят 24 000 #, остальные расходы — 17 000 #. Формально остаётся 3 000 #, но если в следующем месяце нужно оплатить страховку 12 000 #, месячный баланс на деле отрицательный.

Практическая работа

Выделите три платежа, после которых обычно возникает нехватка денег. Под каждым запишите дату, сумму, возможность переноса и последствия просрочки.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.

Глава 2. Карта денежных потоков

Что важно понять

Денежный поток — это не список покупок, а календарь того, когда деньги приходят и когда уходят. Даже при нулевом месячном остатке можно столкнуться с кассовым разрывом, если крупный платёж наступает раньше зарплаты.

Порядок действий

Нарисуйте горизонтальную линию с днями месяца. Над ней отметьте зарплаты, под ней — фиксированные платежи. Посчитайте остаток после каждого события. Сначала устраните отрицательные даты, затем улучшайте общий результат.

Пример из жизни

Доход приходит 12-го и 27-го числа, а аренда оплачивается 5-го. Решение может заключаться в переносе части денег с выплаты 27-го в отдельный конверт для аренды, а не в поиске очередного займа в начале месяца.

Практическая работа

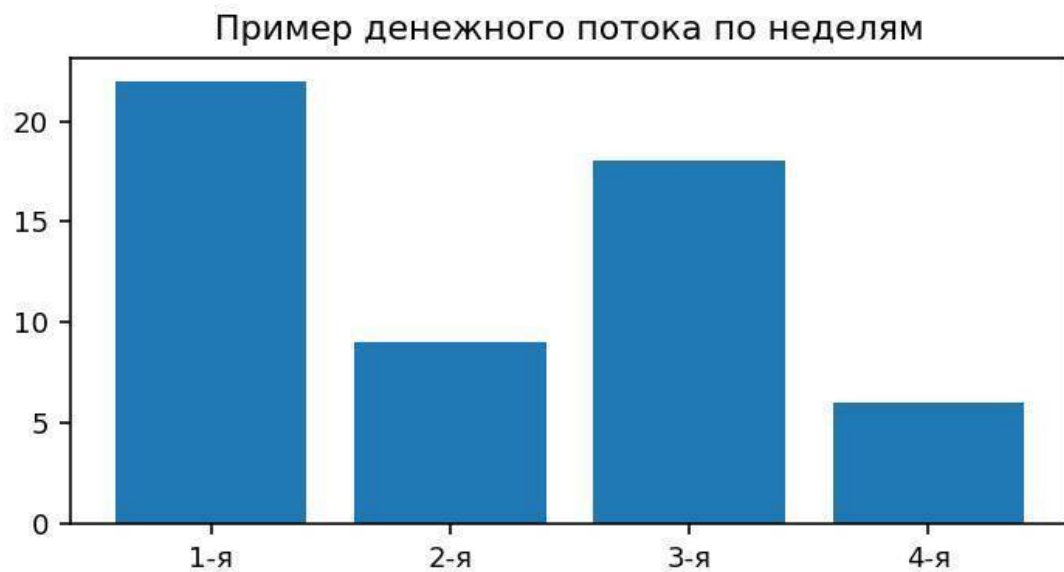
Составьте карту на ближайшие 45 дней; укажите не только суммы, но и дату, до которой деньги нельзя тратить.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.



Глава 3. Минимальный бюджет без самообмана

Что важно понять

Минимальный бюджет должен отражать необходимые расходы конкретной семьи, а не идеализированный список «разумных трат». Учитывайте еду, жильё, транспорт до работы, связь, лекарства, обучение детей и минимальные платежи. Отдых может быть небольшой, но его полное обнуление часто делает план нежизнеспособным.

Порядок действий

Для каждой категории задайте минимум, обычный уровень и временный антикризисный уровень. Если даже минимум превышает доход, назовите проблему точно: структурный дефицит. Его нельзя исправить только дисциплиной.

Пример из жизни

При доходе 65 000 # необходимые траты 70 000 # означают дефицит 5 000 #. Сокращение развлечений с 2 000 до 0 не закрывает разрыв; нужно пересматривать жильё, кредиты, поддержку или источники дохода.

Практическая работа

Рассчитайте три варианта бюджета — нормальный, осторожный и кризисный. Отдельно запишите, какие сокращения вредят здоровью или безопасности.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.

Глава 4. Календарь обязательных платежей

Что важно понять

Бюджет без дат — только половина системы. Аренда, коммунальные услуги, связь, подписки, кредиты и налоги должны иметь срок и ответственного. Основная задача календаря — защитить деньги до того, как они станут психологически «свободными».

Порядок действий

Создайте одну таблицу: дата, получатель, сумма, категория, способ оплаты, статус. Установите напоминания за 5 и за 1 день до списания. Автоплатёж допустим только при контролируемом остатке.

Пример из жизни

Если зарплата поступает 1-го, а три платежа назначены на 18-е, сразу после зарплаты отложите их суммы отдельно: календарь не должен превращаться в надежду на будущую дисциплину.

Практическая работа

Откройте банковские приложения и выпишите все регулярные списания. Проверьте, что каждый платёж внесён ровно один раз.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.

Глава 5. Система четырёх денежных корзин

Что важно понять

Четыре корзины — это не обязательные четыре банковских счёта; это четыре назначения денег: обязательное, текущая жизнь, будущие расходы и резерв. Разделение снижает риск потратить деньги, зарезервированные для другой задачи.

Порядок действий

После поступления дохода сначала профинансируйте предстоящие обязательства, затем недельные лимиты на жизнь, затем будущие крупные расходы, затем резерв. При дефиците приоритеты меняются: базовые жизненные потребности и критические платежи важнее идеального процента накоплений.

Пример из жизни

Из 100 000 # семья распределяет 53 000 # на обязательные расходы, 28 000 # на ежедневные, 12 000 # на годовые расходы и 7 000 # на резерв. Это не универсальная пропорция, а пример назначения денег.

Практическая работа

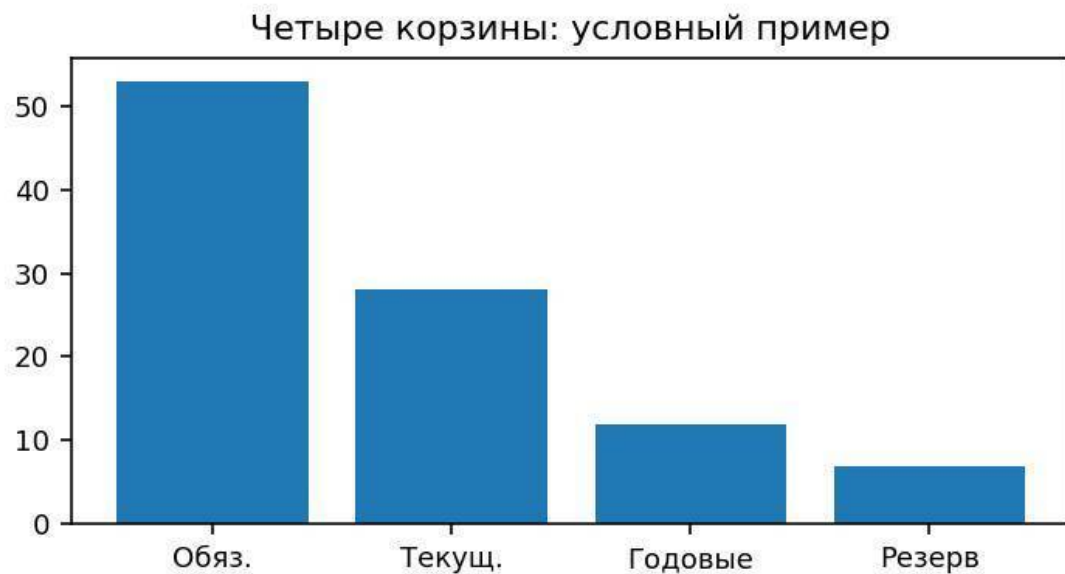
Присвойте каждому счёту или конверту одно назначение. Установите правило, при каких обстоятельствах допускается перевод между корзинами.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.



Глава 6. Переменные траты: питание, транспорт и быт

Что важно понять

Переменные расходы — не «плохие», а те, которые колеблются. Управлять ими удобнее недельным диапазоном, а не жёсткой месячной суммой. Контроль должен учитывать размер семьи, цены и непредвиденные потребности.

Порядок действий

Разделите месячный лимит на четыре недели и предусмотрите запас на длинные месяцы. Раз в неделю сравнивайте фактические траты с планом, но оценивайте категории, а не отдельную покупку.

Пример из жизни

На продукты выделено 28 000 #. После двух недель потрачено 16 500 #, значит, оставшийся бюджет 11 500 #. Сначала составьте меню и список продуктов, затем покупайте — без режима наказания и голода.

Практическая работа

Выберите одну переменную категорию на тест в течение 14 дней. Ищите повторяющиеся причины перерасхода: частые мелкие походы, срочные поездки, отсутствие запаса дома.

Проверка решения

Отделяйте деньги на счету от суммы, которую можно тратить без риска для обязательств. Проверяйте, можно ли повторять предложенное действие каждый месяц, а не только сейчас.

Если арифметика не сходится, меняйте условия плана, а не скрывайте дефицит.

Запишите результат упражнения в собственную таблицу. Через семь дней вернитесь к нему и отметьте, какие предположения подтвердились, а какие потребовали корректировки.

Глава 7. Нерегулярные расходы и годовой фонд

Что важно понять

Ремонт, одежда, страховка, школьные сборы и подарки кажутся неожиданными только потому, что оплачиваются не ежемесячно. Их следует превратить в ежемесячную норму, даже если сумма пока небольшая.

Порядок действий

Запишите расходы последних двенадцати месяцев и будущие обязательства. Сложите суммы и разделите на двенадцать. Для конкретной покупки рассчитайте сумму, которую нужно откладывать за каждый оставшийся месяц.

Пример из жизни

Если на годовые расходы нужно 72 000 #, ориентир — 6 000 # в месяц. Если сейчас возможны лишь 2 000 #, это неполное финансирование, а не гарантия: приоритеты и сроки придётся пересмотреть.

Практическая работа

Перечислите не менее десяти расходов, которые не происходят ежемесячно, но почти наверняка повторятся.

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.