

АЛЕКСЕИ ШОКУН

СЕРИЯ «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ»

КНИГА 2

НОЛЬ НА БАЛАНСЕ

Как пережить безденежье
в чужой стране и заново
собрать свою жизнь



Шокун Алексей

**Когда на счету ноль Как
пережить безденежье в
чужой стране и вернуть
контроль над своей жизнью**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

Когда на счету ноль Как пережить безденежье в чужой стране и вернуть контроль над своей жизнью / Ш. Алексей — «Автор», 2026

На счёте ноль. За жильё нужно платить, продукты заканчиваются, а до следующего заработка ещё далеко. С чего начать, когда каждый расход становится угрозой? Алексей Шокун знает эту точку по собственному опыту. Он предлагает не искать волшебный способ разбогатеть, а сначала разобраться с ближайшей неделей: посчитать обязательные платежи, определить очередность расходов, найти посильную работу и постепенно создать запас. «Ноль на балансе» — о финансовых трудностях без стыда и красивых лозунгов. Ты научишься отличать реальный дефицит от страха перед неизвестностью, видеть свои ресурсы и принимать решения, когда денег недостаточно. Это не обещание быстрого дохода, а практичный порядок действий в сложных обстоятельствах. В подготовке практической части также помогали цифровые инструменты, в том числе ИИ, для упорядочивания упражнений. Когда денег мало, особенно важно знать, какой шаг нельзя откладывать до завтра.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Ноль — это режим, а не приговор	6
Глава 2. Считать неделями, а не днями	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Шокун Алексей

Когда на счету ноль Как пережить безденежье в чужой стране и вернуть контроль над своей жизнью

*Серия «Из ниоткуда». Книга 2 из 8.
Шокун Алексей Владимирович*

От автора

Эта книга — о порядке действий, когда денег не хватает на ближайшие обязательства. Я опираюсь на личный опыт и предлагаю упражнения для учёта расходов, поиска работы и постепенного создания запаса. Их задача — помочь увидеть собственную ситуацию, а не обещать одинаковый результат всем читателям.

Примеры нужно соотносить со своими доходами, сроками платежей, здоровьем и обязанностями перед близкими. Там, где требуется решение по документам, долгам или лечению, проверяй актуальные условия своего случая. Недельный план помогает организовать действия, но не заменяет доступную помощь и не отменяет реальные ограничения.

Глава 1. Ноль — это режим, а не приговор

Самое неприятное в нуле на счёте — не сам ноль. Неприятно то, что с него начинается: утро, в которое открываешь остаток и понимаешь, что все сегодняшние решения придётся принимать из ничего. Дальше включается знакомый круг. Обязательств на неделе всё ещё больше, чем денег на ней, значит, снова выбираешь, что закрыть сегодня, что подождёт, у кого просить и стоит ли вообще считать. Так проходит день, потом второй, потом месяц, и каждый раз решение принимается заново, будто до тебя его никто не принимал и никакого опыта у тебя нет.

При этом ноль на счёте означает отсутствие доступного остатка. А нехватка на неделю — это необходимые расходы минус доступные деньги и подтверждённые поступления за тот же срок. Это разные показатели: остаток и дефицит. Их можно свести к двум строкам и записать этот расчёт на клочке бумаги. Всё остальное, что вокруг него наворачивается, — страх, стыд, бессонница, чувство тупика — относится к другому слою: к тому, как этот счёт читается. Счёт — это состояние. То, что ты из-за него про себя думаешь, — совсем другая история, и путать их дорого. Пока два этих слоя слиплись, ноль выглядит приговором. Как только они разошлись, он становится задачей: срочной и неприятной, но у задачи есть условие, слагаемые и срок.

Дальше в книге речь пойдёт именно о задаче. Я не буду убеждать тебя, что всё хорошо, и не стану делать вид, что жить на нуле — интересный опыт, который стоит пройти хотя бы ради опыта. Это тяжело, и врать здесь не о чем. Но тяжесть тяжестью, а вопросы всё равно требуют ответов: что делать на первой неделе, откуда брать работу, что копить, чего не резать. Об этом и поговорим, по порядку, без геройства и без обещаний, что к понедельнику всё станет другим.

У этой точки два входа, и от того, какой у тебя, многое зависит. Первый — считать: знать остаток, помнить очередь платежей, держать сроки перед глазами. Второй — не считать, потому что страшно, потому что больно и потому что «всё равно не хватает». Второй вход кажется милосерднее к себе, но обходится дороже. Решение всё равно принимается — только вместо тебя его принимает неопределённость, и результат обычно выходит хуже, чем получился бы по расчёту. Без учёта легче пропустить платёж или не заметить растущую нехватку. Сам по себе подсчёт денег не прибавляет, но помогает увидеть, где нужно действовать раньше.

Пустой день пугает меньше пустого счёта, и странным это кажется только на первый взгляд. У дня есть форма: в нём есть утро, вечер, ночь, и он заканчивается. Пустой день можно пережить, потому что видно, где у него конец. У пустого счёта формы нет. Непонятно, сколько он продлится, хватит ли того, что есть, и когда всё сдвинется. Тревога часто заставляет достраивать неизвестное до худшего варианта: там, где нет границы, любая плохая версия получается бесконечной.

Отсюда первый механизм, который стоит знать. Страх питается и неопределённостью, и реальной величиной беды. На обстоятельства не всегда можно повлиять сразу, но часть неизвестного можно прояснить. Пока в голове живёт расплывчатое «не хватает», оно может быть какого угодно объёма, и воображение уверенно выберет верхнюю границу. Ему никто не мешает: у «не хватает» нет ни конца, ни единиц измерения. Как только появляется список и счёт в неделях, у беды обнаруживается край. С краем всё ещё плохо, но становится понятнее размер ближайшей нехватки. Срок выхода пока может оставаться неизвестным: его нельзя честно назвать, не зная будущих поступлений. Точность в такой ситуации успокаивает: выписанный ноль теряет бесконечность, а вместе с ней и часть своей власти.

Бумага работает по простой причине: она вытаскивает наружу то, что раньше крутилось внутри. Внутри у страха нет формы, он приходит сразу весь, вместе с работой, жильём, едой, документами и будущим на годы вперёд. На листе эти вещи разъезжаются по разным строкам, и выясняется простая вещь: их немного и они разные. Еду можно закрыть сегодня и на несколько дней вперёд. Про жильё можно договориться. Сроки документов можно выяснить и записать.

Ни одна из строк по отдельности не требует, чтобы ты решил всё сразу, — а именно это требование внутри и звучало. Разложение на строки отменяет требование «всё и немедленно», и от него становится легче дышать.

Про первую неделю со счётом на нуле я расскажу без красивых слов, потому что красивых слов там не было. Чужая комната с чужими вещами, чужой город за окном, северная зима, которая начиналась в четыре часа дня и возвращалась поздно утром. Денег — ровно ноль, и на этом нуле нужно было решить всё, что обычно решается само собой: где жить дальше, на что есть, как добраться до работы, которой ещё не было. Дни оказались похожи один на другой, и это было не так плохо, как звучит. Утро начиналось с одного и того же действия: посмотреть, что есть, и выбрать, куда идти. Днём — дорога: до места, где платят за часы, до транспорта, до людей, у которых можно спросить про работу. Вечером — тот же лист и одна отметка: что закрыто сегодня.

Что я делал в те дни, не похоже на историю успеха. Я выписывал. Не планы, не мечты — обязательства. Еда. Комната. Проезд. Связь. Документы со своими сроками. Получился список короткий, скучный и, главное, конечный. Конечный — вот слово, которое стоит выделить. Когда список заканчивался, у бездны обнаруживалось дно, а на дне лежал лист с делами. Не скажу, что стало легко, и не скажу, что я перестал бояться, — но стало понятно, как сделать следующий шаг, и в тот момент этого оказалось достаточно.

Там же пришла мысль, которая потом держала месяцами: из нуля не выходят рывком. Рывок — это когда всё решает один день: повезло, нашёл, прорвало. В кино так работает, потому что на рывок там отводят двадцать минут экранного времени. В жизни выход собирается иначе — из недель, в каждой из которых есть свои обязательства и свой шаг. Ноль не пробивают ударом. Расписание помогает собирать этот выход, хотя не гарантирует его само по себе. И это, пожалуй, хорошая новость: часть своих действий можно упорядочить, даже когда рынок труда и удача тебе не подчиняются.

С тех пор прошло много времени, и я много раз видел, как эту точку проходят другие люди — по-разному, с разной скоростью, в разных обстоятельствах. Общее у них было одно: у кого появлялся список обязательств, тот начинал двигаться раньше и спокойнее. Кто продолжал носить свою ситуацию целиком в голове, буксовал дольше по другой причине: носить такое целиком невозможно, сколько бы сил ни было. Голова умеет держать несколько конкретных дел, и на этом её возможности заканчиваются.

Теперь про мифы, потому что они мешают не меньше самого нуля. Первый миф — будто ноль бывает у людей определённого сорта. Что там оказываются те, кто не умеет обращаться с деньгами, не старается или сам виноват. Даже если какие-то решения человека к этой точке и привели, денежная нехватка всё равно поддаётся расчёту: необходимые расходы сопоставляют с доступными средствами за один и тот же период. Он случается у аккуратных, у работающих, у тех, кто ещё месяц назад закрывал всё вовремя. Это не проверка характера. Выписанный расчёт даёт список и следующий шаг; прокручивание оставляет вопросы без ответа. Но скорость выхода зависит также от здоровья, доступной работы, жилья и поддержки — одним способом записи этих различий не отменить.

Второй миф — что ноль решается целиком, сразу и навсегда. Отсюда берутся героические планы: сменить профессию, начать своё, догнать упущенное за месяц, вернуть всё как было. Такие планы часто проваливаются, когда не касаются первой недели. Причин может быть много, но разрыв между большой целью и сегодняшней нуждой особенно мешает действовать. Они про образ будущего, а образ не покрывает сегодняшние обязательства. Человек живёт в большом плане, а есть ему нужно сегодня, и от этого разрыва он устаёт быстрее, чем от самого нуля. Ноль — задача со срочным сроком, и решается она в размере недели. Чем ближе срок, тем конкретнее шаг; чем дальше цель, тем больше в ней воздуха.

Третий миф — что стоило бы «просто начать». Совет короткий, но пустой: начинать некуда, пока не понятно, с чего именно. У дня на дне своя задача: закрыть сегодняшнее обязательство и не сломать то, что понадобится в следующие недели. Поэтому «просто начни» не запускает ничего, тогда как «закрой один пункт из списка до вечера» даёт движение сразу, потому что у этого действия есть объём и есть конец.

Факт же вот какой: пока обязательства не выписаны, они кажутся больше, чем есть. В них попадает всё, о чём ты избегал думать, включая необязательное и невозможное. Выписанные, они сжимаются до списка. Это не волшебство: вместо одной неподъёмной глыбы «всё плохо» появляется несколько строк, у каждой из которых есть вес и срок. Мера возвращается первой из всего, что у тебя отняли обстоятельства, и держится она на бумаге, а не в голове: бумага не устаёт, не забывает и не пугается.

Стыд в этой точке — плохой помощник, и вот почему. Он требует объяснений, а объяснения здесь никому не нужны: обязательствам, срокам и людям, у которых бывает работа, нужны действия, а не оправдания. Стыд гонит прятаться: не открывать счёт, не звонить, не напоминать о себе. В нуле это самая дорогая привычка, потому что здесь решает присутствие: о порядке платежа договариваются с тем, кто на связи, а работу получает тот, о ком помнят. Прячась, ты тратишь ресурс, которого тоже может остро не хватать, — время на своевременное действие.

И вот главный сдвиг, ради которого написана эта глава. Ноль — не приговор и не оценка. Это режим: набор обстоятельств, в которых у тебя есть срочная задача и ограниченный ресурс. Режим меняется. У режима есть вход и есть выход, и выход устроен как последовательность, а не как чудо. Приговоры не обсуждаются — с ними только живут. С режимами работают, и начинается работа всегда одинаково: с листа бумаги.

Слово «режим» тут ни про дисциплину, ни про характер. Режим — это набор повторяющихся решений, убранных из головы заранее. Что есть, как доехать, чем закрыть эту неделю — в режиме на эти вопросы уже есть готовый ответ, и он не пересматривается каждый день заново. Именно поэтому ноль в режиме переносится иначе: он перестаёт быть ежеутренним вопросом без ответа и становится фоном, на котором делается работа. Дисциплина здесь ни при чём: режим собирается из усталости и здравого смысла, и держится он на том же листе бумаги, что и всё остальное.

Упражнение называется «Инвентаризация нуля». Один вечер, лист бумаги, ручка, или удобная записка: пиши внимательно, чтобы каждая строка прошла через голову, а не мимо неё. Бумага — мой способ, но важен доступный тебе и понятный учёт. Название звучит скучно, и это правильно — скучная точность в такой точке работает лучше вдохновения, потому что вдохновение заканчивается к утру, а список остаётся.

Первое — обязательства. Выпиши то, что требует закрытия в ближайшие недели, и только это. Еда. Жильё. Проезд. Связь. Документы и их сроки. Долги, если они есть, — отдельными строками, каждый со своим характером: где срок жёсткий, а где можно договориться о порядке. Желания в этот список не попадают: желание можно отложить, обязательство нельзя. Напротив каждой строки поставь, точную дату или ближайший допустимый срок, а затем обозначь очередь. Очередь не заменяет календарь: платёж, назначенный на завтра, нельзя незаметно перенести за тот, которым хочется заняться первым. Что-то закрывается сразу, что-то в течение недели, что-то растягивается на месяцы. Цель — честный список, а не красивый.

Второе — срок в неделях. Это главный счёт этой книги, и мы будем возвращаться к нему постоянно. Сначала считаем величину нехватки на ближайшую неделю, затем — возможный срок до запаса. Для этого нужны расходы, даты поступлений и сумма, которая действительно сможет оставаться после необходимого. Если положительного остатка пока нет, число недель до запаса неизвестно: его не получают делением долга на случайную сумму. Даже грубая цифра здесь работает, потому что превращает бесконечность в отрезок. Значение имеет

порядок величины, а не точность до дня. Если недель получается много, пугаться не нужно: это не приговор, а стартовая точка, от которой ты теперь можешь считать движение. Условный срок в неделях, когда для него есть основания, — первая расчётная опора в состоянии, где всё зыбкое, и с ней уже можно что-то делать: сокращать, растягивать, договариваться о порядке. Она же показывает, откуда придёт первое облегчение: из количества закрытых недель.

Третье — что у тебя уже есть. Этот пункт вычеркивают первым и напрасно. Здесь речь про средства. Работа — даже разовая, даже сегодняшняя. Действующий документ. Силы и здоровье. Время, которое можно положить в дело. Навык, язык, руки, репутация. Люди, которые ответят на звонок, — не обязательно помогут деньгами, но ответят. Тело из этого списка выкидывают чаще всего — и напрасно. В нуле оно остаётся важным ресурсом, который не сводится к сумме на счёте. Но здоровье уязвимо, а трудоспособность не безгранична: их нужно беречь, а не считать вечным запасом. Об этом у нас будет отдельная глава, но помнить о нём стоит с первой страницы.

Четвёртое — одна строка на сегодня. Выбери один шаг, который можно сделать в ближайшие часы, и сделай его: подтвердить работу, отнести документ, позвонить, узнать условие, отказаться от того, что тянет деньги. Не план на месяц — он подождёт, пока под ним появится основание. Один закрытый пункт в день — это ритм, из которого потом собираются недели. И правило на будущее: список обязательств не переписывают ежедневно. Переписанный каждый день, он превращается в способ тревожиться; полностью пересматривать его удобно в назначенный день недели. Новое поступление, срочный расход или изменившийся срок записывают сразу: ждать пересмотра ради самого правила не нужно. До этого дня список лежит на столе спокойно и тебя не трогает — в этом весь смысл.

Чего этот вечер не делает, стоит сказать прямо, чтобы не ждать от листа бумаги лишнего. Инвентаризация не приносит денег и не обещает их завтра. Она не находит работу, не решает вопрос с жильём и не отвечает на вопрос, где ты будешь через год. Чудо ей не по силам, а вот снять бесконечность с твоей ситуации — вполне. Деньги появятся позже и другим порядком: сначала работа, потом недели, потом запас. Вечер инвентаризации нужен для того, чтобы всё это началось на твёрдом основании, а не в тумане.

Что меняется к концу этого вечера? В деньгах — ничего, на счёте всё тот же ноль. Меняется другое: страх становится списком. У списка есть длина, у строк — порядок, у дня — первая строка, которую можно исполнить. Пока беда была без размера, ты находился внутри неё целиком. Как только у беды появился размер, она лежит перед тобой на бумаге, и ты уже немного снаружи. С этого «немного снаружи» начинается всё остальное — и работа, и деньги, и выход.

Теперь про границы, потому что честнее обозначить их сразу, а не в конце книги. Всё, что здесь написано, — личный опыт: то, что работало у меня, в моих обстоятельствах, с моими силами. Это не юридическая и не иммиграционная консультация и не финансовый совет. Вопросы про долги, выплаты, документы и права решаются по официальным источникам и с теми, кто отвечает за них по закону, а не по книге. Книга даёт порядок и рамку, а свой случай провераешь ты сам — просто потому, что твой случай знаешь только ты.

И отдельно, до того как мы пойдём дальше, — про голову. Тяжело на дне — нормальная реакция на тяжёлые обстоятельства, и она слабеет вместе с ними. Но если тяжесть держится неделями, если сон пропал надолго, если ничего не хочется и не видно смысла, это уже повод спокойно поговорить со специалистом, а не призыв собраться. Не слабость; ещё одна задача, у которой есть решение. В нуле на себе не экономят так же, как в нуле не экономят на еде. Дальше у нас будет глава про тело и сон, но мысль эту стоит держать в голове с самого начала.

Итак, первое сделано: ноль перестал быть бездной и стал задачей с листом обязательств на столе. Но выписанный ноль ещё нужно чем-то держать — день за днём, пока не появится запас. Месяц для этого слишком велик: у человека, у которого пусто уже сегодня, месяц не

помещается в голову. Держат недели. О том, как считать неделями и почему неделя — самая удобная единица на дне, — следующая глава.

Глава 2. Считать неделями, а не днями

День — плохая единица счёта, и понимаешь это не сразу. Утром решаешь, что важнее: доехать до места, где может быть работа, или остаться дома и разобраться с документами. В середине дня решаешь снова, потому что обстоятельства успели поменяться. К вечеру решений накопилось столько, что на сами дела не осталось ничего — ни сил, ни внимания. День заканчивается, а вопрос, с которого он начался, остаётся открытым, и утром ты достаёшь его снова, как новую беду, хотя это вчерашняя.

П

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.