НИКИТА ДЕУЛИН

КАК БРОСИТЬ ПЛАТИТЬ

Личная история преодоления долговой ямы
и пошаговая система освобождения



ОТ 12 КРЕДИТОВ И ЖИЗНИ НА 2000 РУБЛЕЙ — К СВОБОДЕ И СВОЕМУ ДОМУ

Никита Деулин

Минус МИЛЛИОН

«Автор»
2026

Деулин Н.

Минус МИЛЛИОН / Н. Деулин — «Автор», 2026

В 25 лет у меня было 7 кредитных карт, 4 потребительских кредита, 1 кредит наличными и одна простая мысль: я никому не нужный банкрот без зубов, целей, собственного жилья и будущего.Эта книга — не про то, как «начать экономить». Она про то, как я за 10 лет прошёл путь от человека, которого банки использовали, до человека, который использует банки. Без нотаций. Без «просто перестань тратить». С реальным листом бумаги, реальными звонками в поддержку и реальной схемой, которая экономила мне тысячи рублей в месяц.Если ты сейчас боишься открыть приложение банка — эта книга написана для тебя. Я там был. Я вышел. И я покажу, как.

© Деулин Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. 5
Манифест антихрупкости: почему твой худший опыт станет лучшим учителем 5
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Никита Деулин
Минус МИЛЛИОН

Предисловие.

Манифест антихрупкости: почему твой худший опыт станет лучшим учителем

Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, внутри тебя прямо сейчас идет тяжелый, липкий и изматывающий диалог.

Возможно, тебе физически страшно открывать банковские приложения в день зарплаты.

Возможно, каждый звонок с незнакомого городского номера заставляет твое сердце болезненно падать куда-то в область желудка.

Возможно, ты просыпаешься в три часа ночи в холодном поту, тупо смотришь в темный потолок и прокручиваешь в голове одни и те же цифры: *«Так, десятого числа нужно отдать пятнадцать тысяч за карту, пятнадцатого — восемь за потреб, двадцатого — аренда, а в кошельке осталось четыре тысячи рублей до конца месяца... Что я наделал? Как я до этого докатился?»*.

Тебя душит стыд. Тебе кажется, что все вокруг живут нормальной, успешной жизнью — покупают машины, ездят в отпуска, делают ремонты, — и только ты один умудрился загнать себя в дурацкую, унизительную кредитную петлю. Тебе стыдно признаться родителям, стыдно честно поговорить с любимым человеком, стыдно посмотреть на себя в зеркало.

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас остановился.

Отложи телефон, переведи дух и вчитайся в эти слова:

Ты не безнадежен. Ты не дурак и не неудачник. С тобой всё в порядке — просто прямо сейчас у тебя нет необходимых финансовых знаний и жестких навыков их применения на практике.

А самое главное, что я хочу тебе сказать с первой же страницы:

Твои долги и твои финансовые ошибки — это не твой позор. Это твой самый ценный, самый мощный жизненный капитал, если ты научишься правильно его использовать.

Почему эта книга не похожа ни на один финансовый учебник

Полки книжных магазинов завалены бестселлерами по финансовой грамотности. Умные авторы с глянцевых обложек учат нас «мыслить как миллионеры», «откладывать по десять процентов» и «начинать с нуля».

Я до сих пор с горькой усмешкой вспоминаю, как в самый разгар своего кредитного кошмара купил и взахлёб читал знаменитую книгу «Мысли как миллиардер» Дональда Трампа.

Я сидел на продавленном диване в съемной конуре, с двумя тысячами рублей в кармане на весь оставшийся месяц и двенадцатью кредитами за душой, и жадно искал тайный священный грааль: ну как же, как же они мыслят, эти финансовые титаны? Как мне перестроить голову, чтобы разорвать эту чертову петлю?

И только перевернув последнюю страницу, я с оглушительной ясностью понял: во всей этой толстой, глянцевой книге нужна была всего одна-единственная честная строчка на первом листе.

Всего одна строка: **«Родился в семье миллиардера»**.

Вот и весь секрет. Твой отец — строительный магнат Фред Трамп, который с пеленок вводит тебя в высшие кабинеты Нью-Йорка, выдает миллионные стартовые чеки и страхует любые твои риски колоссальной семейной империей недвижимости. Потрясающая глубина бизнес-мысли! Невероятно легко «мыслить как миллиардер», когда цена любой твоей ошибки уже оплачена папиным капиталом.

То же самое касается Роберта Кийосаки с его бестселлером «Богатый папа, бедный папа»: когда начинаешь копаться в фактах, выясняется, что «бедный папа» был министром образования штата с огромным окладом и государственным тылом, а «богатый» — мультимиллионером и владельцем островов.

Их хваленый «старт с нуля» на самом деле всегда начинался с жирного, сытого плюса. У них всегда была страховка, семейная подушка безопасности, престижное образование и право на ошибку.

А что делать тебе, если твой старт — это не ноль?

Что делать, если твой старт — это **ГЛУБОКИЙ, ЛИПКИЙ МИНУС**?

Когда у тебя нет богатых родственников, нет своего жилья, нет связей и накоплений, зато есть двенадцать кредитов, платежи на сорок шесть тысяч при зарплате в сорок восемь, съемная конура, разваливающиеся от боли зубы и панический страх перед каждым звонком с незнакомого номера?

Большинство финансовых книг в этой точке абсолютно бесполезны. Советы в стиле «откладывай десять процентов от дохода в индексные фонды» или «используй силу сложного процента» выглядят попросту издевательскими, когда тебе не на что купить пачку гречки и пачку анальгина.

Эта книга написана для тех, кто находится на самом дне долговой ямы.

Она о том, как начать с тяжелых минусов, пережить шок, пересобрать собственную голову и шаг за шагом выйти в подлинную свободу.

Главный навык, которому научит тебя эта книга — умение делать жесткие, честные выводы из каждого жизненного удара и системно вносить поправки в свое поведение.

Каждый пробитый поддон, каждая ночная авария, каждый потерянный рубль и каждая вспышка стыда станут для тебя не поводом для самобичевания, а ступенью наверх. Мы возьмем проверенные временем мировые законы денег — мудрость Древнего Вавилона, жесткую прикладную правду о пассивах и активах, психологию утренней концентрации и наши собственные, выстраданные на кухне лайфхаки по взлому старых привычек — и превратим их в твою новую систему координат.

Ты не просто закроешь долги. Ты выйдешь из этой битвы совершенно другим человеком.

Школа разбитого лба: как плохой опыт делает тебя сильнее

В современном мире принято стыдиться ошибок. Нас с детства дрессировали в школе: ошибся — держи двойку, оступился — позор перед всем классом. Социальные сети выкрутили этот невроз на максимум: там все показывают только стерильный, глянцевый «успешный успех», идеальные улыбки и новые дорогие машины. Никто не выкладывает скриншоты просрочек по кредитам и не афиширует график выплат за новенький айфон. Фотографий банок с дешевой тушенкой или лапши «Роллтон», растянутой на три дня, вы там тоже не увидите.

Но вот тебе суровая правда жизни взрослого практика: **теория из умных книг выветривается из головы через три дня. А опыт, оплаченный собственным разбитым лбом,**

голодным урчанием в животе и ночным страхом, впечатывается в подкорку мозга навсегда.

Плохой опыт — это самый свирепый, неподкупный и лучший учитель на этой планете. Еще Пушкин писал: опыт — сын ошибок трудных. Именно тогда он и рождается — настоящий, выстраданный, родной сын. А не инкубаторный «теоретик», выведенный в стерильном тепле под лампой на птицефабрике.

Он не берет взятки красивыми словами. Ему плевать на твои оправдания. Он бьет больно, наотмашь — но делает это с одной-единственной целью: **выбить из твоей головы детские иллюзии и сделать тебя антихрупким**.

Что такое **антихрупкость** простыми словами? Эту концепцию сформулировал философ и трейдер Нассим Талеб, но для должника она имеет абсолютно прикладное значение:

ТРИ ТИПА РЕАКЦИИ НА ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС

1. ХРУПКИЙ (Стеклянный бокал): Получает удар (долги, увольнение, кризис) Разлетается вдребезги (Паника, алкоголь, новые займы, ненависть к себе, капитуляция)

2. ПРОЧНЫЙ (Кусок чугуна): Получает удар Терпит, сжав зубы Остается прежним (Вкалывает на трех работах, платит проценты, но ничему не учится; через год снова берет кредит на новый телефон и сваливается в еще большую долговую яму)

3. АНТИХРУПКИЙ (Живая мышца): Получает сверхнагрузку Рвутся волокна, болит Анализирует ошибку СВЕРХКОМПЕНСАЦИЯ: РОСТ ЗАПАСА СИЛЫ И НАВЫКА (Превращает каждую финансовую шишку в несгибаемый системный навык)

Посмотри на спортивную мышцу. Когда атлет приходит в зал и жмет тяжелую штангу, мышца испытывает колоссальный стресс. В ней появляются микроразрывы, она ноет и болит. Но если организм получает правильное питание и отдых, мышца не просто заживает — она становится **толще, сильнее и плотнее**, чем была до нагрузки. Она готовится к еще большим вызовам.

Твоя финансовая психика устроена точно так же.

Если ты прямо сейчас сидишь в долгах — поздравляю. Твоя финансовая мышца сейчас находится под предельным весом. Тебе больно, тебе тяжело.

Но если ты перестанешь скулить и обвинять во всем банки, государство или злого начальника, а начнешь методично разбирать свои ошибки, ты совершишь колоссальный качественный скачок — выйдешь на принципиально новую орбиту возможностей.

Ты научишься считать деньги лучше любого банковского клерка. Ты поймешь изнанку маркетинга и манипуляций. Ты прокачаешь дисциплину, выдержку и хладнокровие, о которых раньше даже не мечтал.

Тот, кто ни разу в жизни не падал в долговую яму, остается наивным и хрупким ребенком. Первый же серьезный жизненный шторм сломает его пополам.

Ты же, пройдя этот путь до конца и закрыв свои хвосты, выйдешь человеком из бронированной стали. Тебя больше невозможно будет развести на дешевые понты, втянуть в сомнительную авантюру или испугать внезапным кризисом.

Научись радоваться своим ошибкам: они стоят дорого, но они делают тебя непобедимым.

Хроника моего падения и подъема

Эта книга написана не кабинетным профессором, который унаследовал миллионы от дедушки и с умным видом учит нищих «правильно инвестировать по десять процентов в индексные фонды».

Она написана человеком, который лично прополз на брюхе через все круги кредитного ада.

Я родился в **1989 году**. Обычная семья, обычный серый спальный район, типовая школа и стандартный набор юношеских комплексов. Мне отчаянно хотелось доказать миру, что я чего-то стою.

В **2011 году**, когда мне стукнуло двадцать два, в мою жизнь постучался первый кредит. И поначалу это казалось чистым волшебством: можно было не копить мучительно полгода, а получить новенький гаджет прямо сейчас, просто поставив закорючку на бумаге. Следом пошли брендовые шмотки, подарки с барского плеча друзьям, кафе, а затем и покупка старого подержанного автомобиля в автокредит.

Казалось, что я оседлал жизнь. Мне казалось, что я успешен, крут и свободен.

Расплата наступила быстро и беспощадно. К **2014 году**(мне было двадцать пять лет) моя сладкая сказка рухнула, превратившись в пылающий кошмар.

В пике моей закредитованности на мне одновременно висели:

7 кредитных картразных банков;

4 потребительских кредитана электронику и бытовую технику;

1 кредит наличными;

ежемесячные обязательные платежи составляли **46 000 рублей при зарплате около 48 000 рублей**.

Вдумайся в эту математику: **сорок шесть тысяч из сорока восьми уходили банку просто за право дышать**.

Жизнь на две тысячи рублей в месяц. Съемный угол. Пачка дешевых макарон, разделенная на четыре приема пищи.

И самый чудовищный ад, который я запомнил на всю жизнь — **мои зубы**.

От стресса, паршивого питания и дефицита витаминов зубы начали крошиться и гнить. Они болели сутками напролет, тупой, сверлящей, сводящей с ума болью. А денег на нормальную стоматологию не было даже на первичный осмотр.

Я глушил эту боль копеечным анальгином, от которого горел желудок, прятал улыбку при разговоре, чтобы люди не видели моих чернеющих резцов, и чувствовал себя абсолютно раздавленным, никчемным существом.

Тогда передо мной встали два пути. В тот момент я еще не знал этих умных терминов и не мог разложить всё по полочкам — я просто чувствовал эту развилку нутром:

1. **Путь хрупкого:**объявить себя жертвой обстоятельств, запить, побежать в микрозаймы, свалиться в банкротство и всю оставшуюся жизнь вздрагивать от стука в дверь.

2. **Путь антихрупкого:**принять бой. Сказать себе: *«Да, я дурак. Да, я сам загнал себя в эту петлю своими понтами и безграмотностью. Но если у меня хватило ума создать эту катастрофу, у меня хватит сил и мозгов ее разобрать»*.

Я выбрал второй путь.

Я объявил войну собственной финансовой тупости. Прошел через ночные смены, ремонт чужих телефонов на кухонном столе с паяльником в руках, инженерные схемы перекредитования с длинными грейс-периодами, жесткие семейные договоренности и отказ от псевдодрузей-собутыльников.

Результат?

К 30 годамя закрыл все свои потребительские долги и кредитки до единой копейки. Закрыл сам, без списаний, судов и банкротств.

Позже, уже с абсолютно трезвой головой, я взял **ипотечный кредит на покупку собственного загородного дома—** но сделал это по строгим математическим расчетам, зная каждый пункт договора, и **полностью погасил его за 5 лет**.

Я вылечил зубы, выстроил надежную подушку безопасности и создал жизнь, в которой банки больше никогда не смогут диктовать мне условия.

Колесо для белки: почему богатеет банк, а не ты

Посмотри вокруг трезвыми глазами.

Сегодня улицы городов забиты красивыми, надутыми кредитными зомби. Человек выходит из сверкающего кредитного кроссовера за пять миллионов рублей, достает из кармана кредитный флагман последнего поколения за сто пятьдесят тысяч, идет пить тыквенный латте за четыреста рублей — и улыбается в камеру для соцсетей.

Но загляни ему в глаза, когда он отворачивается от экрана.

Там живет смертный, леденящий ужас. У него внутри всё дрожит: если завтра его уволят, если сорвется премия или сломается машина, эта сверкающая карточная пирамида рухнет в один миг. Он работает на нелюбимой работе по двенадцать часов в день, терпит самодура-начальника, гробит здоровье и молодость — ради чего?

Ради того, чтобы впечатлить людей, на которых ему на самом деле плевать, вещами, которые ему не по карману, на деньги, которых у него нет!

Это не жизнь. Это **беличье колесо финансового рабства нашего времени**.

Банковская система и рекламные корпорации тратят триллионы долларов на то, чтобы ты никогда не остановился и не задумался. Им не нужны финансово грамотные, спокойные и свободные люди. Им нужны дерганые, закомплексованные потребители, живущие на дофаминовом поводке от зарплаты до зарплаты.

Эта книга написана для того, чтобы раз и навсегда перекусить этот поводок.

Что ты найдешь на этих страницах

Мы не будем заниматься эзотерикой, рисовать «карты желаний» и повторять аффирмации перед зеркалом: *«Я денежный магнит»*. Реальность плевать хотела на магниты — она уважает только строгую математику и хладнокровную стратегию.

В этой книге тебя ждут:

Вскрытие психологии долга: как маркетологи ловят наш мозг на приманку «всего сто рублей в день» и почему мы покупаем вещи, которые нам не нужны.

Анатомия антихрупкости: как перестать жрать себя за прошлые промахи, научиться благодарить свои ошибки и превратить каждую финансовую шишку в мощную точку роста.

Холодный аудит и «Правило трех кучек»: как без паники оцифровать свои долги на обрывке листа и выстроить математическую стратегию их уничтожения.

Теория боли: почему здоровье и физический ресурс важнее любых кредитных платежей и почему сначала нужно вылечить зубы, а уже потом отдавать долги банкам.

Инженерный взлом системы: как легально использовать длинные беспроцентные периоды карт, чтобы сбивать проценты, как организовать приработок на том, что умеешь делать руками, и как договариваться с близкими.

Выход на чистую орбиту: как не сорваться в ловушку маниакального аскетизма после победы и как превратить кредит из кандалов в острый рабочий скальпель для покупки дома.



Схема 1. Кредитная воронка потребительского тупика в

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.