РАНЬШЕ

Как пересобрать корзину при росте цен за один вечер



ХВАТАЛО

АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Раньше хватало. Как пересобрать корзину при росте цен за один вечер

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Раньше хватало. Как пересобрать корзину при росте цен за один вечер / Ш. Алексей — «Автор», 2026

В середине месяца Ольга едет за продуктами в другой конец города. Дорога занимает час, список из двенадцати пунктов написан на обороте квитанции. Она стоит перед полками и понимает, что ничего не понимает: привычные упаковки на местах, цены уже другие, а голова отказывается считать.Книга о личном бюджете при быстром росте цен. Привычная корзина устаревает быстрее, чем растут ценники. Разбирается, какие расходы нельзя сокращать и что происходит, когда их всё равно сокращают; как искать замену вместо отказа; почему «самая дорогая строка» часто не видна в чеке; как пересобирать корзину раз в квартал за один вечер, а не всю жизнь.Двадцать две главы, включая общую корзину на двоих, возвращение после сжатия и случай, когда сокращать уже нечего. Без прогнозов инфляции и советов «просто экономьте».Корзину пересобирали вдвоём: автор и интеллектуальный ассистент, сводивший цены и сценарии в один план.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важно 5
Об этой книге 6
Глава 1. Курс, который не прослушали 7
Счёт, которого у нас нет 8
Четыре квартиры в одном доме 9
Почему привычная корзина устаревает 10
Замена вместо отказа 11
Что в этой книге не рассматривается 12
Чего не показывает ни один чек 13
Почему рост цен застаёт врасплох именно тех, кто считается хорошо 14
Почему подорожание кажется внезапным 15
Как выглядит перестройка у людей разных возрастов 16
Проверка, с которой начинается работа 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Раньше хватало. Как пересобрать корзину при росте цен за один вечер

Важно

Эта книга носит информационный характер и не заменяет индивидуальную консультацию финансового специалиста. Вопросы долгов, кредитов, инвестиций и крупных трат лучше обсуждать с тем, кто видит вашу ситуацию целиком, а правовые последствия — с юристом.

Истории в книге обобщённые или составленные, имена и детали изменены, совпадения случайны. Решения вы принимаете самостоятельно и на свою ответственность; правила, ставки, тарифы и условия могли измениться после выхода книги.

Об этой книге

Алексей Шокун — исследователь в области наук о здоровье, автор практических книг о работе, деньгах и жизни.

Это не индивидуальная финансовая рекомендация. Условия банков, ставки, тарифы и правила площадок меняются; решения требуют проверки актуальных документов и вашей собственной ситуации. Никакая книга не гарантирует доход, возврат денег или одобрение. В тексте нет цен на конкретные товары, названий магазинов и брендов, прогнозов инфляции и процентов «по данным»: там, где нужна цифра, её считаете вы по своей жизни.

Книга говорит о том, как устроен личный бюджет при быстром росте цен, и не заменяет знание ваших договоров, тарифов и обязательств. Решения о переезде, смене работы, лечении и крупных тратах принимаются по документам и по вашей ситуации, а не по общим советам.

Дальше — двадцать две главы о том, почему привычная корзина устаревает быстрее, чем растут цены, какие расходы нельзя сокращать и что происходит, когда их всё равно сокращают, как искать замену вместо отказа и как пересобирать корзину раз в квартал, чтобы это занимало один вечер, а не всю жизнь.

Глава 1. Курс, который не прослушали

В середине месяца Ольга поехала за продуктами в другой конец города. Дорога заняла час в одну сторону, часть — по объезду, потому что улицу перекрыли; она вышла из автобуса с сумкой, дошла до магазина, прошла между полками и поняла, что ничего не понимает. Список был написан дома, на обороте квитанции, двенадцать пунктов. Она стояла перед полками и пересчитывала в голове, но голова отказывалась, потому что счёт не сходился с составленной заранее суммой. При том, что она каждый день ходит в магазин и знает свои цифры. Отдельную сумму на сыр она держала в голове годами, столько, чтобы брать один вид и не думать. Теперь эта сумма давала половину того куска, который раньше брался не глядя, и приходилось выбирать между двумя другими.

Она вернулась домой и села считать. Полчаса с калькулятором, три чека из кошелька, ещё два в телефоне. Получалось так: те же продукты, что и три месяца назад, — назначение то же, состав почти тот же, две замены, — стоят больше, а заработала она столько же. То есть денег не стало меньше. Денег стала меньше за ту же жизнь, и это другое чувство, чем когда уменьшается сумма на счёте. От уменьшения суммы есть защита: перестать тратить, найти подработку, попросить. От этого ощущения защиты нет, потому что вы вроде бы ничего не купили, а ничего и не осталось.

Собственно, с этой минуты и начинается работа, ради которой написана книга. Человек смотрит на свои расходы и не понимает, что с ними произошло, потому что привычная вещь — чек — его не объясняет. В чеке видно, что вы отдали больше. В чеке не видно, где именно вы отдали больше, почему именно там и что теперь с этим делать.

Счёт, которого у нас нет

Первое, что приходит в голову, — узнать, насколько всё подорожало, и посчитать от этого. Ответ существует, но он не про Ольгу и не про вас.

Общая оценка роста цен складывается из набора товаров, который считается типичным и собран по весам: сколько в среднем жители страны тратят на еду, на транспорт, на жильё, на всё остальное. Набор меняется, его пересматривают, но принцип остаётся: это средняя картина по стране, а не по вашей кухне. Средняя картина хороша для того, чтобы понять, куда движется вся экономика. Для того чтобы понять, что происходит с вашей семьёй, она годится примерно так же, как средняя температура по больнице для диагноза.

Когда говорят, что цены выросли по стране на какой-то процент, этот процент — про корзину, в которой доля ваших расходов может быть другой. Если вы живёте один и летаете в другой город раз в год, в этой корзине на авиабилеты отведена доля, не похожая на вашу. Если у вас двое детей и школа с обедами, ваша доля на еду и школьное выше, чем у среднего жителя. Если у вас старая машина, вы чувствуете бензин и запчасти сильнее, чем тот, кто ездит в транспорте. Один и тот же месяц для разных людей проходит с разной скоростью.

Отсюда первое различение, которое стоит держать в голове до конца книги. Инфляция общая — то, что происходит со средним набором по стране. Подорожание личное — то, что происходит с вашим набором, при вашем образе жизни, в вашем городе, в ваших магазинах. Между ними нет арифметической связи, потому что веса разные. Вы не можете узнать своё подорожание из новостей, по той же причине, по которой не можете узнать свой вес из сводки по региону.

И второе различение, ещё важнее: подорожание личное никогда не бывает ровным. Оно бьёт не по всему набору сразу, а по отдельным позициям, и самые заметные позиции в вашей жизни не обязательно самые быстро дорожающие. Именно здесь человек чаще всего ошибается: он замечает то, что видит каждый день, а чувствует на себе то, что дорожает быстрее всего, и это могут быть разные вещи.

Четыре квартиры в одном доме

Полезно один раз увидеть, как по-разному одно и то же подорожание ложится на разные жизни. В одном доме живут четверо, их наборы пересекаются, но веса у них не совпадают.

Первый — человек шестидесяти восьми лет, живёт на пенсию и подработку, ремонтирует подъезд. Его набор состоит почти целиком из обязательного: лекарства, еда, коммунальные, дорога до поликлиники. Развлечений мало, одежда покупается редко, крупных покупок нет. Когда дорожают лекарства и еда, его личное подорожание оказывается выше среднего, даже если в новостях цифра скромная. Когда дорожают билеты, айфоны и рестораны, его это почти не касается, и он не понимает, почему все говорят о росте цен, — у него в списке этих строк нет.

Второй — мужчина тридцати восьми лет, две работы, ребёнок, ипотека. Его набор тяжёлый по составу: обязательные платежи, поездки на работу, детские расходы, еда на семью. Он много покупает готовой еды, потому что не успевает готовить, и это отдельная строка, которую он сам воспринимает как мелочь, а она давно выросла в категорию. Его подорожание ближе к среднему, но у него меньше гибкости: при нехватке он режет то, что легче резать, то есть всё, кроме ипотеки, — и это непропорционально бьёт по ребёнку и по еде.

Третий — девушка двадцати шести лет, живёт одна, без машины, много работает из дома. Её набор лёгкий: еда, связь, мелкие бытовые покупки, косметика, иногда поездка. Одежда и обувь покупаются редко, но покупаются сразу в заметном количестве. Она заметит подорожание не в еде, а в двух-трёх покупках, которые делает раз в сезон, и эти покупки разрушат ей весь план на месяц. Её личное подорожание может быть ниже среднего — и всё равно болезненным, потому что приходит оно не постепенно, а сконцентрированно.

Четвёртая — женщина пятидесяти лет, работает в офисе, взрослый сын, помогает ему. Её набор устроен хуже всех четырёх, и об этом стоит сказать сразу: половина её обязательных платежей — за другого человека. Она платит за его репетитора, часть его съёма, даёт ему деньги. Это не глупость и не слабость; это решение, которое она приняла давно и по причине, которую нельзя проигнорировать. Но в её бюджете эта строка ведёт себя как обязательная, и она сокращает её последней, а всё остальное — первым.

Один месяц, один город, один и тот же шок. У каждого свой размер ущерба, своя точка боли и своя возможность защититься. Именно поэтому универсальный совет не работает: он обращён к среднему, а среднего здесь нет.

Почему привычная корзина устаревает

Теперь о главном сдвиге, из-за которого вся эта книга существует. Она не о том, что цены растут. Их рост — фон, как погода. Она о том, что при быстром росте набор вещей, которым вы удовлетворяете свои потребности, перестаёт быть оптимальным, и человек этого не видит, потому что набор не записан нигде, кроме его привычек.

Пока цены стоят относительно спокойно, привычный способ покупать почти всегда разумен: вы годами нащупали, что покупать, где, сколько и какого качества, и довели это до автоматизма. Автоматизм — не лень, а экономия: каждое решение, принятое заново, съедает внимание, и человек справедливо выносит повторяющиеся решения из головы. Но эта экономия устроена так, что спрятанное от внимания решение перестаёт обновляться. Когда условия меняются быстро, устаревшим оказывается не знание, а именно тот автоматизм, который был его сильной стороной. Вы не ошиблись в момент решения. Вы перестали решать вовсе.

Отсюда то ощущение, с которым Ольга стояла в магазине. Ей не хватало не денег и не ума. Ей не хватало новых решений, которых никто не принял, и они висели в воздухе как потерянные полчаса в день.

Замена вместо отказа

Из этого следует вторая опора книги, и она же — главное отличие предлагаемого подхода от бытового.

Обычная реакция на рост цен — сокращение. Не буду, не куплю, обойдусь. Сокращение кажется надёжным, потому что производит немедленный эффект: в этом месяце осталось больше, значит, стало лучше. Но сокращение — это операция с одной переменной: вы уменьшаете количество того же самого. В результате вы уменьшаете потребность, а не расход. Купить меньше еды невозможно без того, чтобы пострадало тело; отказаться от дороги на работу нельзя, потому что работу не переставили поближе; перенести лечение на следующий год означает, что через год его цена будет выше, а состояние хуже.

Замена работает иначе. Вы сохраняете функцию и меняете носитель. Не «отказываюсь от мяса», а «мясо теперь в другом виде в другом месте и в другой частоте»: то же по функции, иное по цене. Не «не поеду в отпуск», а «отпуск с другим способом добраться, с другим сроком и с другим набором дней». Не «куплю лекарство подешевле», а «та же действующая часть, другая упаковка, другой объём курса». Функция остаётся, носитель меняется — и в этом разница между экономией, которая держится годами, и экономией, которая продержится два месяца и кончится срывом.

Механизм тут не экономический, а психологический, и он жесток. Человек, который сокращает, живёт в режиме постоянной потери: он каждый день немного отказывается от жизни и каждый день считает, сколько сэкономил. Через несколько недель он срывается, покупает всё сразу и возвращается к прежнему положению с чувством вины. Замена же требует одного решения в моменте, а дальше вы просто живёте по-новому — не потому, что вы сильны, а потому, что потребность закрыта другим способом.

Что в этой книге не рассматривается

Чтобы не искать в книге того, чего в ней нет, коротко о границах.

Здесь нет разговора о том, почему бедность стоит дороже богатства: о дорогих мелких покупках, об отсутствии запаса, о штрафах за неоплату, о том, что отсрочка платежа всегда имеет цену. Это отдельный механизм, и он объясняет другое — почему одинаковые деньги живут разное время у разных людей. Он остаётся за краем этого разговора: здесь предполагается, что деньги у вас есть в том размере, какой есть, и вопрос не в их количестве, а в том, как ими закрыта жизнь.

Здесь нет разговора про скидки, промоакции и специальные предложения — это своя механика, и она заслуживает отдельного разбора, потому что почти всегда выгодна продавцу сильнее, чем вам. Здесь нет разговора о том, как отказываться платить за услуги, которыми вы не пользуетесь. Нет здесь и системы учёта, таблиц и категорий: система — это отдельная работа, и она нужна тогда, когда вы хотите видеть всё, а не когда вы хотите понять, почему за те же вещи платите больше.

Есть три вещи, и они держат книгу целиком.

Первая: у каждого расхода есть функция, и функцию можно закрыть разными способами. Научитесь видеть функцию вместо названия товара — и половина решений станет очевидной.

Вторая: не все расходы равны. Есть такие, которые нельзя сокращать без долговременного вреда, и человек, который режет их первыми, платит гораздо больше, чем сэкономил. Это не мораль, а механика, и мы разберём её отдельно.

Третья: перестраивать корзину нужно регулярно и по правилам, а не тогда, когда прижало. Раз в квартал, с календарём, с записью — это час работы, который заменяет месяц мелкой тревоги. Такой способ есть, и он устроен проще, чем кажется.

Чего не показывает ни один чек

Есть ещё одна причина, по которой человек не понимает, что с ним произошло, и она связана с устройством памяти.

Чек фиксирует покупку, но не фиксирует альтернативу. Когда Ольга стояла перед полкой и выбирала сыр подешевле, она не узнала, что отказалась от чего-то: она просто взяла другой кусок. В её памяти не осталось события, потому что решения, принятые без конфликта, не запоминаются. Запоминаются только те, где было трудно.

Из этого следует парадокс, который стоит проговорить: человек помнит свои лишения и не помнит свои замены. Он отчитывается перед собой за отказы, а замены проходят мимо, и в конце месяца у него ощущение, что он весь месяц себе отказывал, хотя на деле он половину решений принял заново и без боли. Ощущение лишения накапливается, фактическая потеря может быть небольшой, и разрыв между ними — главный источник усталости от экономии.

Второе следствие касается разговоров в семье. Человек, который перестроил корзину, не может объяснить, что он сделал, потому что сделал он двадцать мелких решений, а не одно большое. Его спрашивают: «И что изменилось?» — и он отвечает: «Да ничего, в общем». Окружение делает вывод, что он ничего не сделал, а он делает вывод, что его усилия не видны. Через несколько месяцев он перестаёт их прилагать, потому что усилия без признания не держатся.

Практический вывод простой: перестройку надо фиксировать. Не для отчёта перед кем-то, а для себя: список того, что вы изменили, с датами. Через полгода этот список будет единственным доказательством, что вы не стояли на месте, и он же покажет, где изменения не прижились. Память на такие вещи не годится — она хранит эпизоды, а не ряды.

Почему рост цен застаёт врасплох именно тех, кто считается хорошо

Есть наблюдение, которое сначала кажется несправедливым: быстрее всего растерянность приходит к людям аккуратным и экономным. Тот, кто никогда не считал, обычно реагирует проще: он просто покупает меньше и не переживает. Тот, кто ведёт учёт годами, обнаруживает, что его система перестала сходиться, и это переживается тяжелее, чем сам рост цен.

Причина в том, что аккуратный человек построил не только расходы, но и ожидания. У него была уверенность, что он знает свою жизнь в цифрах, и эта уверенность была частью его представления о себе. Когда цифры поехали, поехало не только благополучие, но и самоощущение: если я всё считал и всё равно не сходится, значит, я плохо считал.

Здесь важно назвать вещь своим именем: сбой вызван не ошибкой в расчётах, а изменением условий. Система, построенная для одних цен, не обязана работать при других. Это не провал человека, а нормальное свойство любой системы, у которой не предусмотрен пересмотр.

И второе, что стоит сказать аккуратным людям: их навык не пропал. Он даже стал нужнее, потому что теперь нужно не просто считать, а пересобирать. Разница примерно как между ведением журнала и настройкой инструмента: первое требует дисциплины, второе — понимания устройства. Дисциплина у них уже есть, не хватает второго, и как раз об этом вся книга дальше.

Почему подорожание кажется внезапным

Есть отдельный эффект, который делает рост цен неожиданным даже для тех, кто его ждал: он приходит не в среднем, а в конкретном.

Человек читает, что цены выросли, и мысленно применяет это к своей жизни как небольшую поправку. Потом он приходит в магазин и видит, что подорожало не «в среднем», а именно то, что он берёт каждую неделю, и подорожало сильнее. Разрыв между ожиданием и встречей создаёт ощущение обмана, хотя никто не обманывал: средняя цифра и личная цифра — разные вещи, и об этом была первая глава.

Второе: подорожание замечается там, где человек бывает чаще. Он ходит в продуктовый каждый день и видит каждое изменение; он платит за жильё раз в месяц и не видит, как изменилась его доля в бюджете. В итоге внимание приковано к мелочам, а основной сдвиг остаётся незамеченным.

Третье: память хранит не цены, а впечатления. Человек помнит, что «раньше было дешевле», но не помнит, насколько. Поэтому любая нынешняя цена кажется завышенной, а любая прошлая — нормальной, и это искажает сравнение в одну сторону.

Отсюда практическое: не доверяйте ощущению, доверяйте записям. Ощущение всегда скажет, что стало хуже; запись покажет, насколько и где.

Как выглядит перестройка у людей разных возрастов

Возраст меняет не механику, а доступные варианты, и это стоит учитывать.

У молодого человека больше свободы: он может переехать, сменить работу, начать с нуля. Его корзина проще, обязательств меньше, и перестройка идёт быстрее. Зато у него меньше опыта и меньше запаса, и ошибки переносятся тяжелее.

У человека среднего возраста свободы меньше: дети, ипотека, родители. Его корзина тяжёлая, и большая часть строк не поддаётся изменению. Его работа — не замены, а договоры и структура.

У пожилого человека вариантов совсем немного: доход фиксированный, здоровье ограничивает, менять работу и жильё трудно. Его перестройка идёт по линии договоров, льгот и помощи, и здесь особенно важно не резать ядро, потому что откат у него самый быстрый.

Это не значит, что метод работает только для кого-то одного. Это значит, что одни и те же шаги дают разный результат, и надо выбирать те, которые доступны в вашей ситуации.

Проверка, с которой начинается работа

Не готовьте пока никаких решений. Сначала нужно посмотреть, из чего вообще состоит ваша жизнь в деньгах, — и посмотреть не так, как обычно смотрят.

Возьмите за последние три месяца всё, что можно взять: выписку по счёту, историю платежей, чеки, если они есть, записи в заметках, память на крупные покупки. Задача — не восстановить всё до копейки (это работа для другой книги и другого инструмента), а выделить двенадцать или пятнадцать строк, которые повторяются каждый месяц или почти каждый.

Каждую строку назовите по функции, а не по товару. Не «курица и яйца», а «белок на ужин». Не «бензин», а «дорога на работу и обратно». Не «таблетки от давления», а «ежедневное лечение». Не «подписка на музыку», а «фоновое сопровождение работы». Функция — это то, что должно быть закрыто; товар — то, чем оно закрыто сейчас. На этом шаге вы увидите, что у вас в жизни гораздо меньше потребностей, чем строк в чеке, и что некоторые строки закрывают одну и ту же потребность дважды.

Потом положите лист рядом с собой на неделю и отмечайте на нём одну вещь: где в течение дня вам приходилось принимать то самое решение, которое раньше решалось само. Где вы замирали перед полкой. Где откладывали покупку «на потом, когда будет ясно». Где в голове щёлкало «дорого» — и после этого вы шли дальше без решения, а с неприятным осадком.

Эти точки — и есть ваш настоящий фронт работы. Не те строки, что самые большие, а те, где привычка перестала работать. Через неделю у вас будет список мест, в которых жизнь стала требовать решений, которых вы раньше не принимали. С этого списка и начинается перестройка корзины.

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.