Анна Макаревич-Константинова

ФИНАНСОВАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН:

Практическая инструкция для нестабильного мира.

Система, которая работает, даже когда всё меняется



Анна Макаревич-Константинова

Финансовая устойчивость в эпоху перемен: Практическая инструкция для нестабильного мира. Система, которая работает, даже когда всё меняется

«Автор»
2026

Макаревич-Константинова А. А.

Финансовая устойчивость в эпоху перемен: Практическая инструкция для нестабильного мира. Система, которая работает, даже когда всё меняется / А. А. Макаревич-Константинова — «Автор», 2026

Вы зарабатываете нормально. Но к концу месяца — снова ноль.Это не про силу воли. Это про то, что вокруг вас работает целая индустрия: маркетплейсы учились нажимать ваши кнопки дольше, чем вы учились их закрывать. Таймеры, «осталось 2 штуки», «только для вас», подписки, которые списывают по 299 в месяц — годами.Эта книга — не про «перестаньте покупать кофе». Она про систему, которая работает без силы воли: без ежедневного героизма, без запрета желать, без «жить в аскезе». Внутри — простая механика: как устроены ловушки вашего внимания, как собрать бюджет без стыда, зачем нужны слои денег и подушка, как принимать решения по расписанию, а не по эмоции, что делать в кризис — за 72 часа, — и куда вкладывать деньги так, чтобы они возвращались.Без прогнозов котировок и обещаний богатства. Зато с реальным обещанием: тихая голова — состояние, в котором вы больше не думаете о деньгах каждый день, потому что они в порядке.

© Макаревич-Константинова А. А., 2026
© Автор, 2026

Анна Макаревич-Константинова Финансовая устойчивость в эпоху перемен: Практическая инструкция для нестабильного мира. Система, которая работает, даже когда всё меняется

Анна Макаревич-Константинова

Финансовая устойчивость в эпоху перемен: Практическая инструкция для нестабильного мира. Система, которая работает, даже когда всё меняется

2026

Когда новости пугают, а цены растут, самое сложное — не поддаться панике и не принимать решения на эмоциях. Но именно в такие моменты финансовая система нужна больше всего: она возвращает ощущение опоры и контроля.

«Финансовая устойчивость в эпоху перемен: Практическая инструкция для нестабильного мира. Система, которая работает, даже когда всё меняется» — это книга-инструкция, которая помогает выстроить понятную и гибкую систему личных финансов. Вы поймёте, почему рука сама тянется к кнопке «Купить», как маркетинг на маркетплейсах продаёт не товары, а эмоции, и как не попадаться в эти ловушки.

Книга построена так, чтобы вы сразу видели результат: сначала — как работает ваш «финансовый мозг» и откуда берётся тревога, потом — как хранить деньги и защищать их от инфляции и мошенников, затем — как тратить осознанно и не переплачивать. В финале — готовый план на 30 дней, чтобы внедрить систему без надрыва и не бросить через неделю.

Внутри — только рабочие инструменты: чек-лист перед покупкой на маркетплейсе, калькулятор подушки безопасности, шаблон разговора о деньгах с партнёром, мини-тест «Твой уровень финансовой тревоги» и другие шаблоны, которые можно использовать сразу.

Важно: это не инвестиционная рекомендация. Перед принятием финансовых решений проконсультируйтесь с профильным специалистом.

Оглавление

Введение
Часть 1. Мозг против кошелька: почему мы теряем деньги даже с лучшими намерениями

Глава 1. Нестабильность — это новая норма

Глава 2. Дофаминовые ловушки

Глава 3. Сравнение с другими

Глава 4. Стыд и деньги
Часть 2. Как хранить деньги: подушка, счета и защита

Глава 5. Подушка безопасности 2.0

Глава 6. Где хранить: простыми словами о счётах

Глава 7. Инфляция съедает деньги под матрасом

Глава 8. Защита от скама и утечек
Часть 3. Как правильно тратить: бюджет, маркетплейсы и маркетинговые ловушки

Глава 9. Бюджет, который не ломается

Глава 10. Как маркетинг заставляет тебя покупать

Глава 11. Маркетплейсы: как не переплачивать на скидках

Глава 12. Траты, которые возвращаются с процентами
Часть 4. Система: собираем всё и делаем устойчивым

Глава 13. План на 30 дней

Глава 14. Дополнительные источники дохода без фатализма

Глава 15. Деньги в паре и в семье

Глава 16. Когда система ломается

Глава 17. Что дальше: система без книги
Заключение
Приложения

Введение

Время, в котором мы живём

Сколько раз вы ловили себя на мысли: «Мы живём в необычное время»? Ещё вчера казалось, что можно планировать на год вперёд, а сегодня горизонт планирования сжимается до пары месяцев. Наше «завтра» зависит от множества факторов — от новостей в ленте до изменений на работе. И одно мы знаем точно: о стабильности в привычном смысле мы можем только мечтать. Это не упрёк и не паника — это просто констатация факта, как прогноз погоды: если обещают шторм, глупо выходить в море на лодке без спасательного жилета.

Точка, в которой вы сейчас

Представьте обычный вечер. Вы открыли приложение банка — просто проверить баланс. И вдруг почувствовали лёгкое напряжение: сумма не та, что в прошлом месяце. Откладывать «некуда», а список желаемого не становится короче. Вы закрываете приложение и говорите себе: «Потом разберусь».

Потом — это когда? Зачастую никогда.

Знакомо? Значит, эта книга написана для вас. Не для абстрактного «человека, который неправильно распоряжается деньгами» — а для вас, прямо сейчас, с вашей зарплатой, вашими счетами, вашими тревогами и вашим желанием наконец-то почувствовать опору.

Мир изменился. Советы — нет

Мы выросли на правилах, которые придумали наши родители и бабушки: «копи десять процентов», «держи деньги на вкладе», «не лезь в кредиты». Эти правила родились в мире, который был предсказуемым: стабильная работа на десятилетия, понятная инфляция, одна квартира и один банк на всю жизнь.

Сегодня этого мира больше нет. Цены растут рывками. Работа может измениться за один месяц — не потому что вы плохо работали, а потому что изменилась индустрия. Информация о курсах и новостях обрушивается на нас двадцать четыре часа в сутки. Мошенники стали технологичнее: они звонят с подменных номеров и пишут голосом, знакомым до дрожи. А маркетплейсы научились продавать нам вещи, о которых мы не думали ещё час назад, — с таймером «скидка исчезнет через 14 минут».

Старые правила не работают не потому, что они плохие. Они не работают, потому что **мир перестал быть линейным**. Нужны не новые лозунги — нужна система, которая умеет гнуться, но не ломаться.

Почему деньги — это не только про деньги

Вот главный секрет этой книги, и я хочу сказать его сразу: почти всё, что происходит с вашими деньгами, начинается не в кошельке, а в голове.

Вы не тратите лишнее, потому что «безвольны». Вы откладываете открытие счёта не потому, что «ленивы». Ваш мозг — древний прибор, который прекрасно справлялся с задачей выживания в саванне и совершенно не готов к эпохе рассрочек в один клик и бесконечных пуш-уведомлений о скидках. Тревога, скука, стыд, страх упустить — всё это напрямую управляет вашими тратами. Маркетологи это знают. Мошенники это знают. А вы — после этой книги — будете знать тоже.

Поэтому порядок здесь неслучайный: сначала мы разберём, как работает ваш «финансовый мозг», — потому что без этого любая система простоит неделю, как диета с понедельника. Потом перейдём к делу: где и как хранить деньги, как защитить их от инфляции и чужих рук, как тратить осознанно и перестать переплачивать на скидках, которые скидками не являются. И в конце соберём всё в единую систему — с планом на 30 дней, который не потребует от вас героизма.

Почему я пишу эту книгу не о деньгах

Эта книга — о деньгах. Но если честно — она о времени, тревоге и внимании.

Подумайте: сколько минут в день вы проводите в мыслях о деньгах? Не в действиях — в мыслях. «Неужели я потратил столько?», «а хватит ли до зарплаты?», «надо бы откладывать…», «а что если…». По разным опросам, деньги — тема номер один в повседневной тревоге большинства людей. Они обгоняют здоровье, работу и отношения по частоте фоновых беспокойств. И у этой тревоги есть странное свойство: она почти не зависит от суммы. Люди с доходом вдвое выше среднего чувствуют её почти так же.

Почему? Потому что тревога растёт не от недостатка денег — она растёт от **отсутствия порядка**. От того, что ответы на главные вопросы — сколько я трачу? где мои запасы? что делать, если сломается? — не записаны нигде, кроме тревожной памяти. А память в состоянии тревоги отвечает на эти вопросы так: «наверное, плохо», «наверное, не хватит», «наверное, катастрофа».

Эта книга переписывает ответы. Не на новые деньги — на новую систему.

Чего здесь нет — это важно

Прежде чем мы начнём, я честно скажу, чего в этой книге нет. Это тоже часть договора.

Здесь нет обещаний богатства. Я не расскажу, как за два года из тысячи рублей сделать миллион. Люди, которые обещают это в рекламе, зарабатывают на курсах — не на инвестициях. Мы об этом подробно поговорим в главе про мошенничество.

Здесь нет инвестиционных прогнозов и «обезьяньих стратегий везения». В части про долгосрочный слой — принципы, а не котировки: какие механики делают деньги растущими, какие риски их ломают и почему «скучное» побеждает «умное». Конкретные ставки и условия стареют — я учу проверять их актуальные значения, а не выдаю наизусть.

Здесь нет универсальных цифр «как у всех».Ваши обязательные расходы, ваша ставка в час, ваш порог крупной покупки — ваши. Книга даёт формулы и ориентиры; числа — только иллюстративные, их место — заполнять своими.

Здесь нет суровых запретов.Если вы ищете книгу, которая скажет «откажитесь от всего, отложите 50%, ешьте гречку, не покупайте себе ничего» — закройте её прямо сейчас. Такой путь я знаю: он заканчивается срывом на третий месяц и ощущением «у меня не выходит». Не выходит не потому, что вы слабы. Не выходит потому, что запрет — плохая конструкция. Здесь другая: распределение вместо запрета, пауза вместо запрета, праздник вместо штрафа. Бюджет без стыда — не фигура речи, а несущая конструкция всей книги.

Как устроена книга

Четыре части. Логика простая: сначала понять, потом защитить, потом правильно тратить, потом — собрать всё в систему.

Часть 1 — Психология.Почему вы покупаете то, что покупаете. Дофаминовые ловушки, сравнение с чужой витриной, «бюджет без стыда». Без этого фундамента все таблицы рассыпаются за месяц.

Часть 2 — Безопасность.Подушка, слои денег, инфляция и мошенники. Скучные темы, но именно они — разница между «жить спокойно» и «жить на нервах».

Часть 3 — Траты.Бюджет, маркетплейсы, скидки, крупные покупки и кредиты. Самая прикладная часть: здесь считаются реальные цифры ваших переплат.

Часть 4 — Система.План на 30 дней, подработки, деньги в паре, кризис, долгосрочный слой. Здесь всё собирается — и становится устойчивым.

Приложения — шаблоны, чек-листы и памятки, на которые ссылаются главы. Их можно распечатать. «Вся книга на одном листе» (приложение 35) — стоит повесить на холодильник.

Как читать: три пути

Путь первый — по порядку.Классика: от психологии к системе. Самый глубокий, но и самый долгий.

Путь второй — «горящий» (нет подушки, есть долги, тревога).Начните с глав 5 и 6 (подушка и слои), затем глава 9 (бюджет), затем глава 13 (план на 30 дней). Психологию вернётесь потом — она никуда не денется.

Путь третий — минимальный (только бы начать).Глава 1 («День решений») → глава 13 («План на 30 дней») → приложение 35 («Вся книга на одном листе»). Три текста — и у вас уже есть рабочая система. Всё остальное — надстройка.

Договор с вами

И последнее, самое важное. Я обещаю не говорить с вами сверху вниз. Не рассказывать, что вы «неправильно живёте». Не считать вас человеком, которому не хватает дисциплины. Я исхожу из другой гипотезы: **у вас всё в порядке — не в порядке конструкция.**Вы живёте в мире, который выстроен так, чтобы забирать ваши деньги по чуть-чуть, каждый день, и так, чтобы вы этого не замечали. Отдельные люди в этом мире проигрывают не потому, что они глупые или слабые. Они проигрывают потому, что играют без правил против команды со скамейкой аналитиков.

Эта книга даёт вам правила. Не каменную вершину аскезы — а каркас, который позволяет желать, тратить, радоваться — и оставаться в порядке. Начнём?

Часть 1. Мозг против кошелька: почему мы теряем деньги даже с лучшими намерениями

«Нестабильность — это новая норма»— почему тревога из-за новостей парализует решения, и что делать с «информационным голодом». *Инструмент:*разграничение «что я контролирую / что нет» + правило «финансовые решения — по графику, а не по новостям».

Глава 1. Нестабильность — это новая норма

Понедельник начинается не с кофе

Понедельник. Утро. Будильник отрабатывает своё, вы протягиваете руку к телефону — и ещё до того, как вы встали, экран уже полон. Уведомления. Три от мессенджеров, два от новостей, одно с банковским приложением: «Не упустите выгодные условия».

Вы идёте на кухню с телефоном в руке — это, честно говоря, уже не привычка, а часть тела. Пока греется чайник, вы листаете. «Курс изменился». «Эксперты предупреждают». «Цены на… выросли на…». Названия товаров и стран меняются каждое утро, но сам текст никогда не меняется. Это всегда что-то о том, что стало дороже, страшнее или сложнее.

Вы пьёте кофе. Вроде ничего не случилось. Вам ничего персонально не случилось. А внутри — странное, тянущее ощущение, знакомое, как собственное имя. Как будто что-то нужно успеть. Срочно. Что именно — непонятно.

Вы открываете приложение банка. Просто так. Смотрите на остаток. Он тот же, что вчера, но вы всё равно смотрите. Закрываете. Идёте собираться на работу.

И вот тут остановимся. Потому что в этих шести минутах — от будильника до закрытого приложения банка — уже произошли три события, каждое из которых стоит вам денег. Вы просто пока этого не видите. Мы к ним вернёмся.

Вечер того же дня

Перемотаем. Вечер понедельника. Рабочий день был обычным: задачи, звонки, кто-то что-то не сделал, вы что-то переделали. На обратной дороге — снова телефон. Теперь лента уже вечерняя, и в ней всё то же, что утром, только с новыми подробностями.

Дома вы садитесь ужинать — если ужин вообще случился, а не превратился в перекус над тарелкой. И вот здесь происходит то, что знакомо почти каждому: рука сама тянется к телефону. Не потому, что вам есть что искать. Просто тишина стала невыносимой, а телефон — самый простой способ её заполнить.

В подвале сознания крутится одна и та же кассетная запись: «надо что-то делать». Не «надо что-то делать с карьерой» или «надо что-то делать с ремонтом» — это слишком конкретно и слишком далеко. Просто «надо что-то делать». Смутное, точечное, вечное «надо».

Вечером, когда уже поздно и голова тяжёлая, это «надо» наконец находит себе объект. Вы открываете маркетплейс. Просто посмотреть. Через двадцать минут в корзине лежат три вещи, о которых вы ещё утром не думали. Одну из них вы, возможно, купите. Другая подождёт до следующего вечера — там её подхватит новое «надо».

Это не про покупки. Это про то, что мозг, которому не хватает контроля, ищет хоть какой-то контроль. И находит его в самом дешёвом виде — в кнопке «Оплатить».

Узнавание

Давайте я попробую угадать ещё несколько сцен из вашей жизни. Не потому, что я слежу за вами, а потому что сценарий один на миллионы людей — мы все читаем одну и ту же ленту, открываем одни и те же приложения, лежим в тех же пушах. Возраст, город, профессия тут почти не важны.

Вы заводите вклад. Или думаете завести. Идея приходит в понедельник. В четверг вы всё ещё думаете. Через месяц вы всё ещё думаете — а за этот месяц «выгодные условия» сменились трижды. Не потому что вы ленивы. Потому что каждый раз, когда вы открываете калькулятор, в голове звучит: «А вдруг через месяц всё опять изменится. И зачем тогда…». Слово «зачем» здесь — не вопрос. Это билет в «потом», который не наступает никогда.

Вы говорите себе, что начнёте откладывать с зарплаты. Зарплата приходит — и первым же делом уходит на то, что откладывалось весь месяц: ремонт, долг, машина, зуб. Вы честно расстраиваетесь. А через месяц всё повторяется — слово в слово. Это не провал характера. Это система, в которой у «себя» не выделено места.

Вы открываете банковское приложение одиннадцать раз в день. Сами того не замечая. Одиннадцать! Не потому, что счёт изменится, а потому что в момент, когда вы открываете приложение, мозг получает крошечную дозу ощущения «я слежу, я контролирую». Это ощущение заканчивается через сорок секунд. И вам нужно ещё раз.

Вас накрывает в самый неудачный момент. Разговор с близким, субботний вечер, и вдруг — «а, кстати, ты видела, курс…» или «слушай, а если нас сократят, что делать будем». Не потому, что вы хотите испортить вечер. Потому что тревога, которую вы весь день носили в себе, требует выхода. И выбирает ближайшего человека — потому что это безопаснее всего.

Вы ловите себя на мысли, что стали хуже спать. Не «не спите», а хуже. Засыпаете позже, просыпаетесь разбитым. В три ночи мозг возвращает вас в ту же ленту: «а если…», «а вдруг…», «а как же…». Утром вы просыпаетесь и не понимаете, устали вы от работы или от жизни.

Вы откладываете важные решения. Страховку продлить, ипотеку пересчитать, документы собрать, аккаунты проверить. Всё это «не срочно» — и поэтому не делается. А тем временем работает обратная логика: всё, что вы не сделали в спокойном состоянии, потом придётся делать в панике, когда выбора уже не будет.

Если хоть одна из этих сцен — про вас, то у меня для вас две новости, и обе хорошие. Первая: с вами всё в порядке. Вы не безвольный, не растерянный, не «недостаточно взрослый, чтобы справляться с деньгами». Вторая: всё, что вы делаете с деньгами, когда тревожно, — это не ваши решения. Это реакции. А от реакций можно перейти к действиям — и это ровно то, чем мы будем заниматься на протяжении всей книги.

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.