

ДМИТРИЙ СМОРОДИНОВ  
МАРГО ТИМОФЕЕВА

# ЖИЗНЬ БЕЗ ДОЛГОВ

КАК УПРАВЛЯТЬ ЛИЧНЫМИ  
ФИНАНСАМИ ПОСЛЕ  
БАНКРОТСТВА

**БОНУС  
ВНУТРИ:**  
ИСПОЛЬЗУЙ  
СВОЙ ОПЫТ  
БАНКРОТСТВА  
И ЗАРАБОТАЙ!

Дмитрий Смородинов  
Марго Тимофеева

# **Жизнь без долгов**

Как управлять личными финансами после  
банкротства

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2024

УДК 33  
ББК 65  
С51

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Смородинов Дмитрий**

С51 Жизнь без долгов : Как управлять личными финансами после банкротства / Дмитрий Смородинов, Марго Тимофеева. — [б. м.] : Издательские решения, 2024. — 50 с.  
ISBN 978-5-0062-1430-9

С момента запуска процедуры судебного банкротства в 2015 году более 1 миллиона россиян были признаны финансово несостоятельными. Именно для тех, кто прошел процедуру банкротства и хочет научиться управлять личными финансами, написана данная книга. Она станет незаменимым руководством для бывших должников и всех, кто стремится к финансовой стабильности. На последних страницах вы узнаете, как помочь другим людям и одновременно заработать, используя свой опыт прохождения процедуры банкротства.

**УДК 33  
ББК 65**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0062-1430-9

© Дмитрий Смородинов, 2024  
© Марго Тимофеева, 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Что такое финансовая грамотность .....	7
Глава 2. Психология денег .....	9
Психологические установки — что это? .....	9
Влияние психологических установок на финансовое поведение .....	10
Как скорректировать свои психологические установки? .....	11
Глава 3. Оценка финансового положения .....	14
Что такое финансовое положение? .....	14
Основные показатели для оценки финансового положения .....	15
Глава 4. Бюджет и финансовые привычки .....	18
Что такое бюджет, зачем и как его вести? .....	18
Анализ расходов и оптимизация бюджета .....	19
Как составить долгосрочный бюджет? .....	21
Глава 5. Осознанные покупки и траты .....	22
Как можно сократить импульсивные траты? .....	23
Как тратить осознанно? .....	26
Осознанные траты — вклад в решение проблем экологии .....	27
Глава 6. Финансовые цели .....	29
Зачем нужны финансовые цели? .....	29
Эффективная постановка финансовых целей .....	30
Глава 7. Финансовая подушка .....	33
Для чего нужна финансовая подушка? .....	33
Как копить деньги и что делать, если не получается? .....	34
Когда лучше не трогать финансовую подушку? .....	36
Сколько денег должно быть в финансовой подушке? .....	37
Где и в какой валюте лучше хранить финансовую подушку? .....	38
Какие инструменты не подходят для финансовой подушки? .....	40
Чем дополнить финансовую подушку? .....	41

Глава 8. Финансовые инструменты для накопления и приумножения капитала .....	43
Почему нужно копить деньги и почему этого недостаточно .....	43
Выбор финансовых инструментов для инвестирования ...	44
Вместо послесловия .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Банкротство — это серьезный период в жизни любого человека. Это процесс, который оставляет след в финансовом и эмоциональном плане. И после того, как человек прошел через все этапы банкротства и долги списаны, наступает время вновь встать на ноги и начать жизнь без долгов.

С момента запуска процедуры судебного банкротства в 2015 году более 1 миллиона россиян были признаны судами финансово несостоятельными. Об этом со ссылкой на данные Единого федерального реестра сведений о банкротстве (ЕФРСБ) сообщали все крупные средства массовой информации, в том числе телеканал НТВ, издания «Ведомости», «Коммерсантъ», «РБК», «Аргументы и Факты» и другие.

Именно для тех, кто прошел процедуру банкротства и хочет научиться управлять своими личными финансами, написана данная книга. Она станет незаменимым руководством для бывших должников и всех, кто стремится к финансовой независимости и стабильности.

В книге представлен опыт и рекомендации финансовых экспертов и юристов федеральной юридической компании «Алые паруса», которая уже не один год помогает россиянам в решении финансовых проблем. Данная книга является продолжением нашей предыдущей книги «Жизнь без долгов. Инструкция по применению».

Сейчас мы углубляемся в тему управления личными финансами после банкротства, предлагая читателям конкретные инструменты, стратегии и советы, которые помогут избежать ошибок прошлого и добиться финансовой стабильности в будущем.

В книге вы найдете практические советы по составлению бюджета, управлению долгами и инвестированию, а также информацию о финансовой грамотности и умении принимать осо-

знанные финансовые решения. На последних страницах мы расскажем, как вы можете помочь другим людям и одновременно заработать, используя свой опыт прохождения процедуры банкротства.

Авторы книги – профессионалы с многолетним опытом:

- Смородинов Дмитрий Владимирович – финансовый эксперт, опыт в сфере юриспруденции более 15 лет, отмечен благодарностью министра юстиции РФ;

- Тимофеева Марго Константиновна – эксперт в сфере финансов и банкротства, спикер мероприятий, автор статей в СМИ.

Мы надеемся, что данная книга станет незаменимым помощником для всех, кто стремится к финансовой независимости и хочет научиться управлять личными финансами после банкротства.

# **ГЛАВА 1.**

## **ЧТО ТАКОЕ ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ**

Финансовая грамотность не приносит богатства мгновенно, она представляет собой совокупность знаний и умений в области финансового управления. Она не сводится к желанию разбогатеть или стать экспертом в финансах, скорее это способность создать гармоничные отношения с деньгами, учитывая собственные потребности и цели. Финансовая грамотность включает в себя не только управление финансами, но также мышление, образ жизни и знание о различных финансовых инструментах.

### **Зачем быть финансово грамотным?**

Благодаря финансовой грамотности вы сможете управлять своими деньгами, а не быть под их контролем. Она помогает наладить ваши отношения с деньгами и жить более сбалансированной и осознанной жизнью.

В самом начале это может показаться трудным. Особенно когда вы пытаетесь изменить старые привычки или освоить новые навыки. Но это абсолютно реально и очень полезно. Оттачивание новых навыков и изменение старых паттернов потребителей обязательно принесут успех.

Финансовая грамотность влияет на нашу жизнь каждый день. Выбор продуктов в магазине, планирование бюджета на отпуск или принятие решения о покупке автомобиля – везде здесь нужна финансовая грамотность.

Для того чтобы улучшить свое понимание финансов и стать финансово грамотным, важно уметь правильно оценивать свое материальное положение, уметь учитывать свои доходы и рас-



ходы, осознанно тратить деньги, ставить разумные финансовые цели и умело использовать финансовые инструменты.

Финансовая грамотность — это не только про достижение финансового благополучия, но и про построение гармоничных отношений с деньгами, осознание своих потребностей, постановку целей и желание избавиться от финансового давления. Быть финансово грамотным не просто важно, это абсолютная необходимость, которая оказывает влияние на каждый аспект повседневной жизни.

Развитие финансовой грамотности требует определенных усилий, но оно точно стоит этого. Это подразумевает владение собственной финансовой ситуацией, планирование поступлений и расходов, осознанное использование денег, постановку реалистичных финансовых целей и разумное использование финансовых инструментов.

## **ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ**

Множество факторов, включая психологические аспекты, оказывают влияние на наш подход к деньгам и наше финансовое поведение. Понимание этих факторов является важным шагом к достижению финансового благополучия и устойчивого развития. Психология денег изучает связь между нашими мыслями, эмоциями и отношением к деньгам, а также наши психологические установки влияют на наше финансовое поведение.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ – ЧТО ЭТО?**

Психологические установки – это убеждения и представления, которые формируются в нашем сознании и влияют на наше поведение и принимаемые решения. Они часто возникают в раннем детстве и могут быть унаследованы от родителей, получены от окружающей среды или сформированы на основе переживаний и опыта. Установки могут быть позитивными или негативными, и они оказывают огромное влияние на наше отношение к деньгам.

Например, если в детстве человек видел, как его родители расточительно тратят деньги и несерьезно относятся к финансовым вопросам, у него могут сформироваться установки о том, что деньги «легко пришли и легко ушли». Такая установка может привести к импульсивным тратам и финансовым проблемам в будущем.

Наши психологические установки и отношение к деньгам также зависят от влияния культуры, общества, исторических событий и политических и экономических идей. Например, гендерные стереотипы могут влиять на то, как мы относимся к деньгам.

В патриархальном обществе может сформироваться установка, что «только мужчины должны зарабатывать деньги», а женщины не должны этим заниматься, что в свою очередь формирует негативное отношение к финансовой независимости у женщин.

Политические и экономические события также могут влиять на наши установки и отношение к деньгам. Например, в СССР все получали одинаковую стабильную зарплату, что создавало ощущение уверенности в будущем, но делало непопулярным понимание важности финансового развития и инвестирования из-за убеждения, что «большие деньги — это плохо». Финансовый кризис и дефолт 1998 года тоже могли повлиять на наше отношение к деньгам, создавая атмосферу, что «нет смысла откладывать деньги, лучше тратить их сразу».

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК НА ФИНАНСОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Авторитетные исследования в области психологии свидетельствуют о том, что наши установки вызывают у нас определенные эмоциональные реакции в отношении денег, задолженностей, инвестиций и других аспектов финансов. Эти убеждения формируют наши мотивации и цели, а также влияют на то, как мы управляем своими финансами.

Очевидно, что не все психологические установки являются полезными и правильными. Например, установка «если взял, то должен вернуть» может останавливать человека от обращения за помощью и откладывать начало процедуры банкротства, даже если его семья находится в финансовом кризисе и вынуждена отказывать себе даже в самых базовых вещах, живя впроголодь.

Несмотря на то, что банкротство является законным и разумным способом преодоления финансовых трудностей, такие установки могут вызвать ложное чувство вины и моральные сомнения, а также привести к ложному чувству стыда и осуждения собственного финансового положения. Люди могут стесняться

обратиться за помощью к юристам по банкротству из-за якобы давления и возможного осуждения со стороны общества, даже если бездействие приводит к еще большему ухудшению финансового положения.

Важно понимать, что психологические установки могут быть изменены и такая смена является первым шагом к установлению здоровых отношений с деньгами и к достижению финансовой устойчивости.

## **КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ?**

Существуют разнообразныe методы работы с собственными убеждениями. Один из подходов подразумевает осознание наличия собственных установок и представлений о финансах, ведь часто об этом мы даже не думаем. Путем раскрытия и анализа своих психологических установок мы можем выявить, какие из них могут представлять собой негативные факторы, мешающие нашему финансовому благополучию. Следующим этапом становится превращение этих негативных установок в позитивные.

Одна из широко распространенных психологических установок гласит, что «деньги в жизни не главное» или «не в деньгах счастье». Многие из наших читателей наверняка выросли во времена СССР или в начале 1990-2000-х годов. В то время у многих родителей был скромный заработок, денег часто не хватало и, чтобы успокоить себя, не ощущать вины, они говорили: «Не в деньгах счастье, всем тяжело, главное, что мы все живы и здоровы».

Другая крайность – это установка «деньги – главное в жизни», когда человек превращает их в культовый объект и ставит финансовое благополучие на первое место. Очевидно, что делать так тоже не стоит. Вместе с тем без денег прожить невозможно, это факт.

Посмотрите сами — деньги нужны, чтобы:

- покупать продукты питания, одежду и обувь;
- оплачивать коммунальные услуги;
- получать качественное медицинское обслуживание;
- получать хорошее образование;
- путешествовать.

Необходимо честно признаться себе: без денег просто нельзя обойтись. Деньги предоставляют удобства, удовлетворение потребностей и помогают воплощать задуманное в жизнь. И неважно, как вы к этому относитесь, это факт. Так давайте пересмотрим свои негативные установки! Вместо утверждения «деньги не главное в жизни» давайте скажем себе: «деньги помогают мне реализовывать свои цели и удовлетворять желания и потребности». Как отмечал Михаил Булгаков в своем произведении «Собачье сердце», на самом деле «разруха не в клозетах, а в головах».

### **Как преобразить негативные установки в позитивные:**

1. Разделите лист бумаги на две колонки.
2. В левой колонке перечислите все ваши негативные установки.
3. Замените каждую негативную установку на позитивную, как в примере выше, и запишите их напротив в правой колонке.
4. Повторяйте позитивные убеждения ежедневно.

Через несколько недель ваш мозг начинает стирать негативные психологические установки в отношении денег и заменять их позитивными. Таким образом меняется мышление: вы избавляетесь от старых установок, заменяете их новыми и начинаете жить с другим отношением к деньгам.

Кроме того, можно применять методы самоанализа, такие как ведение финансового дневника. Общение с другими людьми, консультации с психологом, изучение литературы и участие в образовательных мероприятиях по финансам также помогут

сформировать новые ценностные установки и способствуют развитию здоровых отношений с финансами.

Психология денег играет значительную роль в формировании наших взаимоотношений с деньгами. Наши отношения с деньгами определяются нашими эмоциями и психологическими установками, которые формируются в течение нашей жизни. Однако, признавая их и стремясь преобразовать негативные установки в позитивные, мы можем создать здоровые и успешные отношения с деньгами.

## **ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ФИНАНСОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ**

Одним из важных аспектов жизни каждого человека является финансовое положение. Наше благополучие и уровень комфорта зависят от того, насколько хорошо мы управляем своими финансами. Оценка финансового положения необходима, чтобы иметь ясное представление о своих финансах и возможности достижения финансовых целей.

### **ЧТО ТАКОЕ ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ?**

Мы можем отметить, что наше отношение к деньгам иногда далеко не всегда объективно: одинаковая финансовая ситуация может восприниматься совершенно по-разному (в зависимости от наших психологических установок или эмоций). Финансовая ситуация является, в свою очередь, объективной оценкой наших финансовых ресурсов: насколько стабильны наши доходы, сколько у нас сбережений и задолженностей. Можно сказать, что это как прохождение медицинского обследования: у нас может быть тревожность, но до осмотра мы на самом деле не знаем, имеются ли реальные медицинские проблемы, требуются ли какие-то меры и какие именно.

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИНАНСОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Существует несколько основных факторов, которые отражают финансовое положение человека:

1. Накопления, соотношение активов и обязательств.
2. Стабильность и размер дохода, который мы получаем.
3. Какие у нас расходы и как мы умеем управлять своими потребностями.
4. Сколько у нас кредитов и какая у нас кредитная нагрузка.
5. Наличие сбережений, финансовой подушки.
6. Наличие страхования, защиты от финансовых рисков.

Такие показатели, как **накопления, соотношение активов и обязательств**, помогут определить текущее финансовое положение. Эти показатели включают разницу между активами (деньги и имущество) и обязательствами (долгами). Можно выделить 3 ситуации.

1. Если ваши обязательства превышают активы или их сумма приблизительно одинакова, то финансовая ситуация неблагоприятна и необходимо сокращать долги и увеличивать активы. Из-за высокого уровня задолженности населения в России такое финансовое положение встречается часто.

*Пример:*

*Среднестатистическая семья, состоящая из четырех человек. На первый взгляд, все выглядит благополучно: у них есть собственная квартира и автомашина, дети ходят в школу.*

*Однако если внимательно посмотреть, становится понятно, что первое впечатление может быть обманчивым. Они взяли ипотечный кредит на квартиру два года назад и выплатили только 20% от общей суммы долга. Автомашина тоже была куплена в кредит. Более 75% их доходов уходят на выплату этих долгов, и остается небольшая сумма на текущие расходы.*

В такой ситуации семье сложно иметь накопления. Фактически общая стоимость их имущества незначительно превышает



сумму долгов и любая финансовая проблема может нарушить их платежный график и привести к финансовой катастрофе.

2. Если же стоимость имущества превышает сумму долгов, то можно сказать, что ваши активы уже сбалансированы с обязательствами. Возможно, накопленный капитал позволяет не опасаться временной потери дохода в случае увольнения или болезни, при этом финансовой подушки хватит хотя бы на 3–6 месяцев жизни.

3. Если же имеются значительные накопления, то открываются новые возможности — можно не только не беспокоиться о возможной потере дохода, а, напротив, можно рассматривать долгосрочные инвестиции в попытке выйти на качественно новый уровень доходов.

**Размер дохода и его стабильность** — это другой важный показатель. Уровень дохода показывает, насколько хорошо мы умеем зарабатывать. Без достойного заработка невозможно не только копить на будущее, но и просто обеспечивать себе нормальную жизнь. Поэтому работа над увеличением дохода также важна для улучшения финансового положения.

Желательно иметь несколько источников дохода. Если ваш основной доход состоит только из заработной платы и полностью зависит от нее, это может повлечь высокие финансовые риски. В случае потери работы или значительного снижения заработной платы ваше финансовое положение может значительно ухудшиться.

**Уровень расходов** играет не менее значимую роль. Если траты равны или превышают доходы, то достижение финансовых целей без кредитов становится практически нереальным. Поэтому контроль над расходами и способность жить по средствам — это неотъемлемая часть успешного управления финансами. Если доходы превышают расходы, то есть возможность сберегать и инвестировать, что ведет к дальнейшему росту финансового благосостояния.

**Кредитная нагрузка** показывает, какая часть доходов уходит на выплаты по кредитам и долгам. Кредиты могут помочь в до-

стижении определенных финансовых целей, но необходимо помнить, что кредитная нагрузка должна быть оптимальной. Рекомендуется, чтобы на платежи уходило не более 30% доходов или не более 50% денег, оставшихся после обязательных трат вроде покупки продуктов, оплаты услуг ЖКХ и так далее. Неправильное управление кредитами может значительно снизить качество жизни и жизненный комфорт.

Важной частью оценки финансового положения является **финансовая подушка**, а точнее, ее наличие или отсутствие. Финансовая подушка — это накопления, которые помогают в трудные моменты, такие как болезнь или потеря работы. Желательно иметь запас денег хотя бы на 3–6 месяцев жизни, а в идеале — на 6–12. Такая подушка поможет справиться с непредвиденными сложностями, не прибегая к кредитам или продаже имущества.

Некоторые риски можно уменьшить, если у вас есть **страховка**. Жизнь, здоровье и имущество — это те сферы, в которых страхование может существенно уменьшить риски и обеспечить финансовую безопасность. Наличие страховки поможет избежать финансовой катастрофы в случае непредвиденных событий.

Оценка финансового состояния позволяет более осознанно управлять своими деньгами и стремиться к устойчивому финансовому положению. Это помогает выявить слабые места и принять меры по их устранению. У каждого человека есть возможность улучшить свою финансовую ситуацию и достичь богатства, следуя принципам здорового финансового управления и активно работая над своими финансовыми целями.

## **ГЛАВА 4. БЮДЖЕТ И ФИНАНСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Управление своими финансами является важной частью нашей повседневной жизни. Ведение бюджета позволяет нам контролировать наши расходы и избежать финансовых затруднений. В этой статье мы рассмотрим понятие бюджета и его основные преимущества. Вы узнаете, как анализировать свои расходы и оптимизировать бюджет, чтобы достичь финансовой стабильности. Мы также рассмотрим важность составления долгосрочного бюджета и поделимся практическими советами, которые помогут вам изменить свои финансовые привычки.

### **ЧТО ТАКОЕ БЮДЖЕТ, ЗАЧЕМ И КАК ЕГО ВЕСТИ?**

Контроль над бюджетом и изменение финансовых привычек представляют собой ключевые стратегии на пути к финансовой стабильности и реализации финансовых целей. Бюджет представляет собой детальный план доходов и расходов, обеспечивающий возможность эффективного контроля за личными финансами и принятия обоснованных решений в сфере финансов.

Первым и наиболее значимым шагом к успешному финансовому планированию является понимание своих доходов и расходов. Для этой цели можно использовать разнообразные инструменты, такие как приложения банков, специализированные мобильные приложения или собственные таблицы в Excel или Google Sheets (Google-таблицы). Основной принцип заключается в постоянной и систематической фиксации всех доходов и расходов.

Ведение бюджета требует наличия вдохновляющей цели. Это может быть реализация мечты о какой-то покупке, запланированный отпуск или формирование сбережений на будущее. Очень важно отыскать мотивацию, которая будет поддерживать вас в сложные моменты и способствовать поддержанию финансовой дисциплины. Важным аспектом также является обращение за поддержкой к самым близким людям. Совместными усилиями гораздо проще добиваться поставленных целей и поддерживать интерес к планированию бюджета.

## **АНАЛИЗ РАСХОДОВ И ОПТИМИЗАЦИЯ БЮДЖЕТА**

Важной частью успешного финансового планирования является анализ затрат и оптимизация бюджета. Путем оценки разницы между доходами и расходами можно определить, сколько средств остается для накоплений или инвестирования. Важно внимательно отслеживать общую динамику расходов и искать способы их сокращения. Разделяя расходы на неотъемлемые и дополнительные, можно выявить области, в которых можно осуществить экономию. К обязательным расходам могут относиться платежи за жилье, продукты питания и транспорт, в то время как к необязательным — походы в кафе и рестораны, заказ еды на дом, такси и развлечения.

Представьте, какие из дополнительных трат можно сократить уже в этом месяце. Однако стоит помнить, что понятие «дополнительные траты» не подразумевает, что их следует полностью избегать. Возможно, именно эти траты приносят вам наибольшее удовольствие в жизни и отказ от них был бы несправедливым.

Одной из основных сложностей является то, что оценки «много» и «мало» имеют очень субъективный характер. Для одного человека траты в размере 3 тысяч рублей на такси могут показаться излишне большими, в то время как для другого это может быть основным способом передвижения и он

будет рад, что его расходы не превышают 10 тысяч рублей в месяц.

Также стоит обращать внимание на обязательные расходы, при этом нужно делать это более основательно: так, вполне вероятно, вам действительно удастся сэкономить на аренде жилья, поскольку цены на недвижимость в вашем регионе снизились, но вы этого не знали.

После того как вы проанализируете все категории расходов, у вас появится приблизительный план расходов на следующий месяц: список категорий и оценки обязательных и дополнительных трат. Затем все просто: если ваши доходы по-прежнему меньше ваших расходов, начните снова с первого шага, но более строго и требовательно. Если у вас по-прежнему не удастся уравновесить бюджет, вам придется более строго экономить и уменьшать расходы.

Не забывайте, что можно оптимизировать не только расходы, но и доходы: так, например, можно найти дополнительный источник дохода, попытаться договориться о повышении заработной платы, сдать в аренду неиспользуемое помещение или избавиться от давно ненужных вещей.

Интересный метод управления бюджетом и формирования сбережений, который не требует детального отслеживания каждой траты, — это метод «4 конвертов». Суть его заключается в том, чтобы сразу после получения дохода откладывать деньги на сбережения и покрытие ежемесячных обязательных расходов, таких как коммунальные платежи, выплаты по кредитам или аренда жилья.

Оставшуюся сумму следует поделить на четыре части, представленные условными конвертами, каждый из которых предназначен для одной недели месяца. Эти деньги можно использовать на личные нужды и развлечения. Если после расходов останутся средства, их можно либо добавить к сбережениям, либо потратить на что-то на свое усмотрение. Этот подход уже давно используется нашими предшественниками и не является ни для кого секретом финансового планирования. Метод

«4 конвертов» позволяет аккуратно сохранять деньги без подробного учета каждой траты, соблюдать предельные границы расходов и одновременно удовлетворять личные желания.

## **КАК СОСТАВИТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЙ БЮДЖЕТ?**

Разработка долгосрочного бюджета представляет собой следующий важный шаг, который позволяет учесть не только ежемесячные, но и однократные крупные расходы, растянув план расходов на протяжении целого года. Особенно важно включить в этот бюджет все запланированные траты, такие как покупка новой зимней резины для автомобиля, планируемый семейный отпуск или предстоящий ремонт в детской комнате. Это поможет снизить финансовое напряжение и быть готовым к внезапным финансовым затратам.

Управление финансами и изменение своих финансовых привычек – основные компоненты для достижения стабильности и желаемых результатов в области финансового успеха. Планирование бюджета и изменение финансовых привычек – это преданность и настойчивость. Это потребует времени и усилий, но результаты будут заметны и помогут достигнуть финансовой стабильности и финансовых целей. Начните вести бюджет уже сегодня и сделайте первый шаг на пути к финансовому успеху.

## ГЛАВА 5. ОСОЗНАННЫЕ ПОКУПКИ И ТРАТЫ

Импульсивные траты могут вызывать приятные чувства, однако они могут негативно сказаться на нашем финансовом положении. Осуществление осознанных покупок и покупка только самых необходимых вещей иногда представляются сложными. Однако важно научиться отказывать себе в импульсивных покупках. Мы постоянно видим рекламу товаров и услуг, когда мы едем домой, смотрим телешоу или проводим время с семьей или друзьями в магазинах, кафе или в кинотеатрах. Мы часто позволяем себе покупать под влиянием различных маркетинговых стратегий. Запахи, цветовая гамма, даже освещение и расположение товаров в магазине — все это учитывается маркетологами для привлечения нашего внимания и увеличения числа совершаемых покупок.

По данным ВЦИОМ<sup>1</sup>, больше половины россиян, участвующих в опросе (57%), признали, что они совершают спонтанные и импульсивные покупки. Из этих людей 60% — женщины, а 79% — молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Интересно, что две трети респондентов (68%) сообщили, что делают такие покупки примерно раз в несколько месяцев или реже, 21% делают их раз в месяц, а 7% делают это каждую неделю.

Среди последних приобретенных товаров, которые были выделены импульсивными покупками, особо выделяются одежда (14%), продукты питания (9%), бытовая техника (6%), сладости (5%) и товары для дома (5%). У женщин особенно популярна

<sup>1</sup> <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/impulsivnye-pokupki>

спонтанная покупка одежды (17%), а также косметики и продуктов (по 8%). В то время как у мужчин наиболее часто среди импульсивных покупок встречаются продукты питания (10%), вещи (9%) и электроника/гаджеты (8%).

Важно отметить, что 54% опрошенных россиян, совершающих импульсивные покупки, не ведут учет своих расходов. Однако 26% опрошенных отслеживают свои расходы с помощью банковских приложений, 13% записывают свои расходы в тетрадь или электронные таблицы, а 3% используют для этого специальные программы или приложения. Это свидетельствует о разнообразии подходов к отслеживанию расходов и ведению бюджета среди людей, совершающих импульсивные покупки.

Импульсивные приобретения часто происходят под влиянием эмоций или психологических установок. Например, мы можем убеждать себя, что нет смысла откладывать деньги, потому что их все равно потратишь, и что сейчас у нас единственный шанс купить то, что хочется. Это может привести к излишним расходам и выходу за рамки бюджета. Однако мы можем создать специальную категорию в нашем бюджете для импульсивных трат «для души». Таким образом, мы сможем радовать себя покупками, но в то же время контролировать ситуацию в рамках нашего бюджета.

## **КАК МОЖНО СОКРАТИТЬ ИМПУЛЬСИВНЫЕ ТРАТЫ?**

Для уменьшения импульсивных трат необходимо более осознанно подходить к своим расходам. Осознанность означает, что нужно обращать внимание на свои решения, эмоции, мысли и состояние во время шопинга. Перед совершением покупки следует остановиться и спросить себя: действительно ли мне это нужно? Могу ли я найти альтернативы или подождать некоторое время перед покупкой?

Импульсивные траты могут создавать серьезные бреши в нашем бюджете. Чтобы сократить импульсивные траты, первым



шагом нужно признать проблему. Если мы делаем вид, что все в порядке, ничего не изменится. Мы должны осознать, что у нас есть проблема, и быть готовыми к ее решению.

Вторым шагом является понимание того, что влияет на наше поведение во время импульсивных покупок. Мы должны вспомнить, в каком состоянии мы находились в момент покупки и что могло повлиять на наше решение. Бывает, что мы тратим импульсивно, когда испытываем радость, грусть или нуждаемся в утешении. Понимание этих моментов поможет нам контролировать наше поведение.

Третьим шагом в сокращении импульсивных трат является осознание наших истинных потребностей. Часто за нашими эмоциями стоят потребности. Вместо того чтобы удовлетворять эти потребности покупкой, мы должны обратить внимание и разобраться в них. Например, когда мы грустим, на самом деле мы можем нуждаться в поддержке и понимании. Купив новые кроссовки, мы не решим эту потребность. Мы потратим деньги, но не получим реального удовлетворения. Поэтому, понимая, какая истинная потребность скрыта за нашим состоянием, мы можем направить свои силы на ее удовлетворение, а не на бесполезные покупки.

Всего три шага помогут сократить количество импульсивных покупок и не тратить свои деньги на ненужные вещи. Когда мы признаем проблему, понимаем, что влияет на наше поведение, и осознаем наши потребности, мы можем более эффективно управлять нашими финансами и достигать финансовой стабильности.

Для понимания причин импульсивных покупок и осознания наших истинных потребностей применима методика японского изобретателя и промышленника Сакита Тойода, известная как «5 почему» (иногда ее называют «5W»). Эта техника позволяет раскрыть глубинные мотивации и потребности, лежащие в основе импульсивного потребительского поведения, путем последовательного задавания серии вопросов «почему».

*Пример:*

*Марина совершила импульсивную покупку телефона iPhone последней модели в кредит.*

*1. Почему Марина купила последний iPhone? Потому что она увидела его в витрине магазина и он понравился.*

*2. Почему iPhone понравился Марине? Потому что это известный бренд, а телефон обладает красивым дизайном и высоким качеством.*

*3. Почему Марине важен бренд, красивый дизайн и высокое качество? Потому что она стремится к признанию и ощущению престижности.*

*4. Почему Марина ищет признание и престижность? Потому что ей важно выделяться в обществе коллег, друзей и знакомых и получать признание своего статуса и успеха.*

*5. Почему для Марины важно выделяться и получать признание своего статуса? Потому что она хочет показать свою «крутость», хочет казаться лучше, чем есть, и хочет удовлетворить свою потребность в самоутверждении.*

Ну и при чем тут новый телефон? Казалось бы, на первый взгляд, Марина купила iPhone просто потому, что он ей понравился. Однако сам телефон ей не нужен, и использование методики «5 почему» помогло выяснить, что истинная причина покупки — потребность в самоутверждении и желании показать свою «крутость», даже несмотря на то, что такой телефон ей не по карману.

При этом на месте iPhone может быть путешествие на популярный курорт в кредит, ипотечная квартира или кредитный Hyundai Solaris, ну чтобы «все как у людей».

Не ориентируйтесь лишь на навязанные обществом и знакомыми стереотипы и психологические установки! Это ваша жизнь! Это ваши финансы! Только вы в ответе за свое финансовое состояние!

Возьмите любую ситуацию с импульсивной покупкой, задайте себе последовательно несколько «почему» по методу Сакити Тойодо и уже сегодня вы сможете лучше понимать себя, сможете определить истинные потребности и ценности, а также принимать осознанные решения, которые согласуются с нашими целями и помогают строить счастливую и удовлетворенную жизнь.

## **КАК ТРАТИТЬ ОСОЗНАННО?**

Осознанная покупка – это процесс, при котором мы сознательно выбираем то, что нам действительно нужно, вместо того чтобы поддаваться импульсивным желаниям. Она позволяет нам сберечь деньги, избежать расстройства от неправильных покупок и принимать осознанные решения о своих финансах.

### **10 стратегий для осознанных покупок:**

**1. Управление бюджетом.** Важный шаг к осознанным покупкам – планирование бюджета. Он помогает определить, сколько денег доступно для расходов, и служит инструментом контроля за финансовыми потребностями. Бюджет способствует более взвешенному подходу к покупкам и предотвращает ненужные траты.

**2. Составление списка покупок.** Прежде чем отправиться за покупками, создайте список необходимых вам товаров. Такой подход помогает избежать бессознательных приобретений и сосредоточиться на самом важном.

**3. Соблюдение плана покупок.** После составления списка важно придерживаться его. Избегайте соблазна купить что-то, чего нет в списке. Если возникает желание отклониться от списка, подумайте: «Мне это действительно нужно?» и оцените, соответствует ли это вашему бюджету.

**4. Сравнение цен.** Прежде чем купить что-либо, изучите рынок и сравните цены. Интернет предоставляет возможность быстро сравнивать стоимость различных товаров. Посетите несколько магазинов, чтобы найти лучшую цену и избежать переплат.

**5. Использование «правила ожидания».** Если возникает желание купить несрочный товар, установите правило ожидания. Запишите желание в список и дайте себе некоторое время на раздумья. Часто после небольшого ожидания вы поймете, что вам не так уж и сильно нужен этот товар.

**6. Определение приоритетов.** Определите ценность товара для вас и его соответствие целям. Покупайте вещи, которые действительно нужны, имеют для вас наибольшую ценность и соответствуют вашим потребностям.

**7. Ориентир на качество и долговечность.** Обращайте внимание, насколько товар качественен и долговечен. Качественная вещь служит дольше, требует меньше обслуживания и ремонта, что позволяет избежать частой замены и экономит ваши деньги.

**8. Избегайте совершения покупок в стрессовых ситуациях.** Стресс может стимулировать совершение покупок, которые могут показаться позднее неудачными. Избегайте покупок в подобных ситуациях, чтобы защитить свои деньги.

**9. Не используйте шопинг как награду.** Помимо импульсивных покупок существует множество других источников удовольствия. Отдых с семьей, активный образ жизни, чтение книг или просмотр фильмов могут приносить такое же удовлетворение.

**10. Используйте «тест незнакомца».** Прежде чем купить что-то, представьте, что вам предлагают бесплатно этот товар или сумму его стоимости. Если вы выбираете деньги, то, вероятно, вам не так уж и сильно нужна эта вещь.

## **ОСОЗНАННЫЕ ТРАТЫ – ВКЛАД В РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЭКОЛОГИИ**

Осознанное потребление помогает не только сохранить бюджет, но и внести свой вклад в решение экологических проблем. Мы находимся в ситуации, когда экологический кризис оказывает сильное воздействие на нашу жизнь. Качество воздуха ухудшается, климат меняется, а леса исчезают. С каждым днем наше потребление растет, что приводит к увеличению про-

изводства и расходу ресурсов. Такое положение дел оказывает влияние не только на окружающую среду и каждого индивидуально, но также отражается в тенденциях экономики.

В наше время все чаще поднимается вопрос о необходимости осмысленного и разумного потребления. Если мы станем более внимательны к тому, что и в каком объеме мы покупаем, то сможем избежать спонтанных покупок, сохранить свои финансы и внести свою лепту в решение проблем окружающей среды.

Совершение импульсивных покупок может приносить нам мгновенное удовлетворение, но одновременно оно может вызывать неожиданные затраты и дисбаланс в нашем финансовом плане. Управление финансами помогает нам принимать обдуманные решения о покупках. Когда у нас ясное представление о своих доходах и расходах, мы можем определить, можем ли мы себе позволить определенные приобретения или нет. Планирование бюджета позволяет нам контролировать наши расходы, определять приоритеты и избегать излишних трат. Разумное потребление помогает нам избегать покупок по импульсу. Это требует более внимательного отношения к нашим потребностям и эмоциональному состоянию.

## **ГЛАВА 6. ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ**

Финансовые цели являются важной составляющей успешного финансового планирования. Они представляют собой не просто желания, а конкретные цели, которые человек ставит перед собой в области финансов.

### **ЗАЧЕМ НУЖНЫ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ?**

Финансовые цели помогают человеку достичь финансовой стабильности и обеспеченности. Они мотивируют нас к сохранению и увеличению финансовых ресурсов, а также помогают спланировать будущее и сделать осознанные финансовые решения.

Первое, что необходимо сделать, чтобы успешно достичь финансовых целей, – определить конкретные и достижимые цели. Например, это может быть накопление определенной суммы денег на покупку квартиры или дома, погашение кредита, создание финансового запаса на случай чрезвычайных ситуаций или планирование пенсии. Важно поставить себе реалистичные цели, чтобы быть уверенным в их достижимости.

Финансовые цели также помогают сосредоточиться на нужных вещах и избежать лишних трат. Когда у вас есть конкретная цель, вы можете лучше контролировать свои финансовые ресурсы, избегая ненужных трат и сосредотачиваясь на том, что действительно важно для достижения поставленной цели.

Кроме того, финансовые цели помогают нам планировать свое будущее. Они дают нам понимание, какие финансовые ресурсы нам необходимы в долгосрочной перспективе и как мы можем их достичь. Например, если ваша финансовая цель – ку-

пить квартиру, вы можете начать с постановки себе вопроса, какую конкретно сумму вы должны накопить и за какой период времени. Это позволит вам разработать план действий и регулярно откладывать средства, чтобы к моменту достижения цели у вас уже было достаточно денег.

Наконец, финансовые цели придают смысл нашим финансовым действиям. Они помогают нам видеть результаты своих усилий в финансовой сфере и держать нас на пути к достижению поставленных целей. Это может быть очень мотивирующим и позволит вам лучше управлять своими финансами.

Финансовые цели необходимы для создания стабильности и обеспеченности в финансовой сфере. Они помогают нам определить конкретные и достижимые цели, сосредоточиться на нужных вещах, планировать будущее и придавать смысл нашим финансовым действиям. Если вы хотите достичь финансового благополучия, необходимо поставить перед собой финансовые цели и стремиться к их достижению.

Первый шаг к успешной постановке финансовых целей – определить, какие из них актуальны для нас. Для этого необходимо тщательно обдумать свои потребности и желания, а также оценить, насколько они важны для нас. Определение актуальности финансовых целей поможет нам понять, какие именно цели следует ставить.

## **ЭФФЕКТИВНАЯ ПОСТАНОВКА ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ**

Чтобы эффективно ставить финансовые цели, нужно следовать определенным шагам.

**1. Определение целей.** Первым шагом является определение того, чего вы хотите достичь. Необходимо четко сформулировать, какую покупку хотите осуществить, какой капитал накопить или какое обязательство погасить.

**2. Разделение целей по сроку достижения.** После определения самой цели важно разделить ее на краткосрочные, средне-

срочные и долгосрочные. Это поможет определить необходимые суммы и создать план для достижения каждой из них.

**3. Оценка необходимости целей.** Перед тем как начать работать над достижением финансовых целей, важно задаться вопросом: действительно ли мне это нужно? Размышляя о покупке или накоплении капитала, учитывайте, как это повлияет на вашу жизнь и будете ли вы счастливее и увереннее в будущем.

**4. Создание плана действий.** После определения целей и оценки их необходимости следует создать план действий. Разбейте каждую цель на более мелкие шаги, определите необходимые суммы, которые вам понадобятся для достижения каждой цели, и составьте план, как вы будете этим пользоваться.

**5. Мониторинг и корректировка.** После создания плана важно следить за его выполнением. Регулярно отслеживайте свой прогресс и корректируйте план при необходимости. Это поможет вам оставаться на правильном пути и достигать своих финансовых целей.

**Один из наиболее популярных подходов при постановке целей – SMART.** Это аббревиатура, состоящая из следующих составляющих:

**1. Specific (конкретная).** Цель должна быть четко и недвусмысленно сформулирована. Например, вместо «хочу быть богатым» лучше поставить цель «хочу накопить 1 миллион рублей».

**2. Measurable (измеримая).** Цель должна быть измерима и контролируема. Например, можно отслеживать прогресс в достижении цели, посмотрев на баланс счета или состояние инвестиций.

**3. Achievable (достижимая).** Цель должна быть реалистичной и достижимой. Учитывайте свои финансовые возможности и препятствия.

**4. Relevant (соответствующая).** Цель должна быть соответствующей вашим потребностям и желаниям. Финансовые цели должны быть частью вашей общей жизненной стратегии.

**5. Time-bound (с ограниченным сроком).** Цель должна иметь ясно определенный срок достижения. Такой подход по-



может вам более осознанно планировать и двигаться к своим целям.

*Пример:*

*Моя цель – \_\_\_\_\_. Для этого необходимо [сумма]. Я хочу достичь ее [дата]. Для этого мне нужно ежемесячно откладывать [сумма]. Чтобы это получилось, мне необходимо [что сделать].*

Важно понимать, что финансовые цели могут изменяться со временем, поэтому оценка и корректировка являются неотъемлемой частью процесса достижения этих целей. Не бойтесь изменять свои цели в соответствии с изменениями в жизни и стремитесь к финансовой устойчивости и благополучию. Формулирование и достижение реалистичных финансовых целей – важный аспект нашей жизни. Оно помогает нам управлять деньгами и обеспечивать стабильное будущее. Поставьте себе SMART-цели, отслеживайте свой прогресс и не бойтесь пересматривать свои цели в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

## **ГЛАВА 7. ФИНАНСОВАЯ ПОДУШКА**

Финансовая подушка представляет собой сумму средств, которую мы откладываем и которую можно использовать в случае неожиданных обстоятельств или финансовых затруднений. Она придает нам ощущение защищенности и уверенности в нашей финансовой устойчивости. В этой главе мы рассмотрим несколько ключевых аспектов создания и управления финансовой подушкой, которая может стать опорой в нестабильные времена и дать дополнительное чувство безопасности.

### **ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ФИНАНСОВАЯ ПОДУШКА?**

Первый вопрос, который возникает: зачем вообще нужна финансовая подушка? В самом деле, финансовая подушка представляет собой сумму, отложенную на черный день в случае внезапных финансовых проблем, таких как утрата работы, неожиданные медицинские расходы, крупный ремонт или экономический кризис. Наличие этой дополнительной суммы имеет важное значение, поскольку помогает защитить себя от финансового стресса и снижает вероятность попадания в долговую яму.

Одним из ключевых преимуществ обладания финансовой подушкой является сохранение финансовой самостоятельности. Когда возникают внезапные финансовые трудности, наличие накоплений помогает избежать кризисных ситуаций. Вместо того чтобы брать кредиты и займы или вынужденно распродавать имущество, у вас будет возможность воспользоваться накоплениями для покрытия неотложных расходов.

Еще одно преимущество наличия финансовой подушки — это возможность восстановления после финансовых потрясений.

Будь то потеря работы, болезнь или другие непредвиденные расходы, наличие запаса денежных средств позволит вам спокойно пережить эти трудные времена и сосредоточиться на своем восстановлении. Без финансовой подушки такие ситуации могут привести к долгам и стрессу.

Наконец, финансовая подушка дает вам чувство безопасности и контроля над собственным финансовым положением. Зная, что у вас есть достаточно денег на случай всевозможных непредвиденных обстоятельств, вы можете чувствовать себя более спокойно и уверенно в будущем. Это также дает вам большую свободу выбора и возможность принимать решения, основанные на личных целях и амбициях, а не на необходимости принимать решения из-за финансовых обстоятельств.

Финансовая подушка — это необходимый инструмент для любого человека, стремящегося к финансовой стабильности и независимости. Она предоставляет безопасность и контроль над финансами, а также защиту от финансовых потрясений и стресса. Создание и поддержание финансовой подушки является важной финансовой стратегией для достижения финансового благополучия на долгосрочной основе.

### **КАК КОПИТЬ ДЕНЬГИ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?**

Старайтесь регулярно откладывать в подушку безопасности хотя бы 10% от вашего дохода, но чем больше вы сможете отложить, тем лучше. Даже с небольшими суммами вы сможете заметить положительный эффект, при этом ваш уровень жизни, вероятно, существенно не пострадает.

Создание накоплений является важным аспектом финансовой устойчивости и будущего благополучия. Но что делать, если не получается собирать сбережения? Ниже представлены некоторые рекомендации о том, как преодолеть трудности и начать откладывать деньги.

**1. Понять причины.** Если у вас возникают трудности с накоплением денег, важно проанализировать, почему так происходит. Возможно, вам не хватает дохода или у вас есть непредвиденные расходы. Постарайтесь понять, где именно происходят «утечки» денег, чтобы найти способы их минимизировать.

**2. Серьезно относитесь к своим текущим расходам.** Если вы не можете позволить себе откладывать даже 10% от дохода, возможно, вам необходимо пересмотреть ваши текущие расходы. Постарайтесь сократить излишние траты и сконцентрироваться на самых необходимых расходах. Иногда небольшие изменения в расходах могут иметь большое влияние на вашу способность начать копить.

**3. Увеличьте свой доход.** Если вам не хватает денег на накопления, то, может, стоит рассмотреть возможности увеличения вашего текущего дохода. Подумайте о возможности получения дополнительного заработка через подработку или поиск работы с более высокой оплатой. Это может помочь вам зарабатывать больше денег и легче откладывать их на будущее.

**4. Анализируйте свои расходы.** Отметьте все свои расходы в течение нескольких недель или месяцев. Просмотрите свои траты и ищите области, где можно сэкономить. Возможно, вы тратите больше денег, чем полагается, на не самые нужные вещи или услуги. Будьте более внимательны и осознанны при принятии решений о покупке, чтобы избежать излишних трат.

**5. Избегайте импульсивных покупок.** Часто мы покупаем вещи, которые не являются необходимыми. Избегайте соблазна покупать что-то только потому, что вам это понравилось на мгновение. Перед тем как сделать какую-либо покупку, подумайте, действительно ли вам это нужно и стоит ли жертвовать деньгами, которые можно было бы отложить.

Важно помнить, что накопление сбережений – это долгосрочный процесс, требующий дисциплины и самоконтроля. Даже небольшие суммы, откладываемые регулярно, могут иметь заметный эффект на ваше финансовое положение. Не отчаивайтесь, если сначала у вас не получается копить деньги. Исполь-

зуйте эти советы, анализируйте свою ситуацию и постепенно двигайтесь в сторону финансовой независимости. Каждый шаг к сохранению денег приближает вас к вашим целям.

## **КОГДА ЛУЧШЕ НЕ ТРОГАТЬ ФИНАНСОВУЮ ПОДУШКУ?**

Финансовая подушка является основой финансовой стабильности и безопасности. Однако иногда возникают ситуации, когда искушение использовать деньги из подушки становится непреодолимым. Ниже рассмотрим несколько случаев, когда лучше не трогать финансовую подушку.

**1. Отпуск и развлечения.** Использование денег из финансовой подушки для отпуска или развлечений может быть очень соблазнительным, особенно если вы испытываете стресс или желание баловать себя. Однако это рискованное решение, потому что вы можете остаться без денег на случай неожиданных расходов. Лучше планировать отпуск заблаговременно и откладывать на него отдельные деньги.

**2. Импульсивные покупки.** При виде чего-то привлекательно и непроходимого мы иногда теряем разум и готовы потратить все имеющиеся деньги. Однако деньги из финансовой подушки лучше не использовать для импульсивных покупок, особенно если они не являются неотложными или незаменимыми.

**3. Инвестиции.** Желание сделать инвестиции может быть сильным, особенно если видите перспективу высокой доходности. Однако инвестиции всегда сопряжены с рисками, поэтому использование денег из подушки в таких случаях стоит тщательно продумать.

Хотя финансовая подушка может быть искушением для срыва поставленного финансового плана, лучше придерживаться основных целей ее использования. Финансовая стабильность и безопасность должны быть приоритетами, и использование денег из подушки не по назначению следует минимизировать.

## **СКОЛЬКО ДЕНЕГ ДОЛЖНО БЫТЬ В ФИНАНСОВОЙ ПОДУШКЕ?**

Важный вопрос: какая сумма должна быть в финансовой подушке? Ответ зависит от индивидуальных обстоятельств каждого человека. Некоторые эксперты рекомендуют откладывать сумму, достаточную для покрытия расходов на 3–6 месяцев без работы. Другие считают, что подушка должна составлять минимум 6–12 месяцев среднемесячного дохода. Важно помнить, что нужно формировать сумму, с которой мы будем чувствовать себя комфортно и защищенно.

Какая сумма должна быть в финансовой подушке, зависит от различных факторов, таких как личные финансовые обстоятельства, уровень дохода, расходы и риск потери дохода.

Определение нужной суммы для финансовой подушки может быть сложной задачей, но есть несколько общих рекомендаций, которые можно рассмотреть.

В первую очередь специалисты по финансовому планированию советуют откладывать сумму, эквивалентную 3–6 среднемесячным доходам. Это позволит вам сохранить финансовую устойчивость в случае утраты работы или возникновения других финансовых трудностей. Создание такой резервной суммы обеспечит возможность покрыть расходы на питание, жилье, транспорт и другие основные нужды в течение нескольких месяцев, даруя вам дополнительное чувство безопасности в непредвиденных обстоятельствах.

Однако эта рекомендация не является универсальной и может быть изменена в зависимости от ваших личных обстоятельств. Если вы имеете непредсказуемый и не очень стабильный источник дохода или обязательства по выплате больших сумм кредита, то крайне рекомендуется иметь большую финансовую подушку, достаточную для покрытия расходов на более длительный период времени.

Также стоит учесть другие факторы, такие как наличие страховки, сбережения на пенсию и другие инвестиции. Если у вас

имеется страховка, которая покрывает часть расходов в случае утраты дохода или болезни, то вам может потребоваться меньшая сумма на финансовую подушку.

Важно отметить, что сумма в финансовой подушке может и должна быть изменена со временем. В зависимости от изменений в вашей жизни и финансовых обстоятельствах, необходимо периодически пересматривать размер финансовой подушки и вносить соответствующие корректировки.

В конечном итоге окончательная величина финансовой подушки зависит от ваших личных обстоятельств и финансовых планов. Накопление достаточной суммы, которая дает вам уверенность в случае финансовых трудностей, представляет собой ключевой принцип. Независимо от того, какую конкретную сумму вы решите отложить, важно рассматривать финансовую подушку как инвестицию в ваше спокойное и уверенное будущее.

## **ГДЕ И В КАКОЙ ВАЛЮТЕ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ ФИНАНСОВУЮ ПОДУШКУ?**

Вопрос валюты зависит от индивидуальных потребностей и внешних экономических условий. Хранение финансовой подушки является важным вопросом для обеспечения финансовой стабильности и защиты от неожиданных ситуаций. Ниже мы рассмотрим различные варианты и предоставим рекомендации относительно наилучших вариантов.

### **1. Выбор валюты**

*Национальная валюта.* Хранение денег в национальной валюте имеет свои плюсы и минусы. Это удобно, так как можно легко получить доступ к деньгам, осуществлять операции и расходы в своей стране. Однако если происходит инфляция валюты, то это может привести к обесцениванию средств.

*Иностранная валюта.* Хранение денег в стабильной и прочной иностранной валюте может быть хорошей стратегией для защиты от финансовых кризисов при нестабильности нацио-

нальной валюты. Доллар США, евро, швейцарский франк часто выбираются как надежные валюты для хранения финансовой подушки. Однако на фоне обострения отношений с коллективным Западом данные валюты становятся все более токсичными и высокорисковыми для хранения денег.

## **2. Место хранения**

*Банковский счет.* Один из самых популярных вариантов для хранения финансовой подушки — это открытие банковского счета. Получение процентов на остаток средств, легкий доступ к деньгам и обеспечение безопасности — преимущества банковского счета.

*Вклады и ценные бумаги.* Вложение средств в долгосрочные инвестиции, такие как вклады или ценные бумаги, может быть вариантом с хорошими доходами для хранения финансовой подушки. Однако это связано с определенной степенью риска и потери ликвидности.

*Сейф или домашнее хранилище.* Если вы предпочитаете физическое хранение денег, то сейф или домашнее хранилище могут быть вариантами для вас. Это обеспечит вам полный контроль над деньгами, но требует дополнительных мер безопасности.

Однозначного и универсального ответа на вопрос о том, в какой валюте и где лучше хранить финансовую подушку, не существует. Выбор зависит от ваших финансовых стратегий, готовности к рискам и текущего положения дел. Разнообразные способы хранения финансовой подушки, будь то в национальной или иностранной валюте, на банковском счете или в других формах хранения, могут представлять собой надежные и безопасные варианты, обеспечивающие вашу финансовую устойчивость. Стоит периодически пересматривать свой выбор валюты и места хранения, чтобы соответствовать изменяющимся обстоятельствам и финансовым целям.



## КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ФИНАНСОВОЙ ПОДУШКИ?

При формировании финансовой подушки важно учесть, что не все финансовые инструменты подходят для ее целей. Некоторые инвестиционные средства, которые могут приносить высокую доходность, считаются слишком рискованными или неликвидными для финансовой подушки. Вот несколько финансовых инструментов, которые не рекомендуется использовать при формировании финансовой подушки:

**1. Акции.** Акции дают право на владение частью компании и подвержены колебаниям рынка. Они могут быть очень прибыльными, но также могут потерять значительную часть своей стоимости за очень короткое время. Финансовая подушка должна быть надежной и доступной, поэтому не стоит рисковать вложениями в акции.

**2. Облигации с высоким риском.** Облигации с высоким риском, также известные как «хай-йелд» облигации, предлагают высокие процентные ставки, но также сопряжены с высоким уровнем риска невозврата средств. Вложения в такие облигации не подходят для финансовой подушки, так как при потере инвестиции может быть трудно пополнить финансовую подушку.

**3. Недвижимость.** Инвестиции в недвижимость могут быть очень прибыльными, но они также требуют значительных временных и финансовых вложений. Недвижимость является неликвидным активом, и продажа ее может занять продолжительное время, что неэффективно для финансовой подушки.

**4. Криптовалюты.** Криптовалюты, такие как биткоин и альткоин, являются высокорискованными активами. Их цена может значительно колебаться, что делает их несоответствующими для формирования финансовой подушки, где важно иметь доступ к стабильным средствам в случае необходимости.

При формировании финансовой подушки важно, чтобы она была легкодоступной и надежной. Для сохранения своих средств можно воспользоваться банковскими вкладами или ин-

вестировать в ценные бумаги с низким уровнем риска, например, государственные облигации. Эти финансовые инструменты обеспечивают безопасность и ликвидность в случае возникновения неожиданных обстоятельств.

## ЧЕМ ДОПОЛНИТЬ ФИНАНСОВУЮ ПОДУШКУ?

Помимо просто накопления денег на счете, существуют и другие финансовые инструменты, которые могут помочь нам дополнить и усилить нашу финансовую подушку.

Первое дополнение к подушке – **кредитная карта**. Кредитная карта может быть полезным инструментом в случае возникновения непредвиденных расходов. Она позволяет получить доступ к дополнительным средствам, которые можно использовать для покрытия неотложных трат.

При этом следует быть осмотрительным и не увлекаться использованием кредитной карты, особенно если у вас есть проблемы с финансовой дисциплиной. Пользование кредитной картой должно быть ответственным и осознанным.

Второе дополнение к подушке – **страховой полис**. Иметь страховку – это дополнительный способ обезопасить себя и свое финансовое положение. В случае происшествия страховая компания компенсирует ущерб, что может быть полезнее, чем использование финансовой подушки или кредитной карты. Существует несколько видов страхования, которые могут быть полезными дополнениями к финансовой подушке:

1. Страхование недвижимости. Если вы владеете недвижимостью, такая страховка может защитить вас от финансовых потерь, возникших из-за повреждения или уничтожения имущества. Она поможет вам восстановить свое имущество без значительных финансовых затрат.

2. Страхование жизни и здоровья. Этот вид страхования обеспечивает финансовую защиту для вас и ваших близких

в случае болезни, травмы или смерти. Она может покрыть медицинские расходы, реабилитацию, потерю заработка и предоставить компенсацию вашим близким в случае вашей смерти.

3. Страхование автомобиля каско. Если у вас есть автомобиль, то страховка каско точно может быть полезной. Она покрывает расходы на ремонт автомобиля в случае ДТП или других повреждений, а также может получить компенсацию при угоне или вандализме.

Дополнение финансовой подушки страховыми полисами позволит вам почувствовать себя более защищенным и уверенным в случае возникновения непредвиденных обстоятельств. Финансовая подушка, кредитные карты и страховые полисы совместно создают прочный финансовый фундамент, который поможет вам справиться с финансовыми затруднениями и покрыть неожиданные расходы.

Финансовая подушка представляет собой резервные средства для неожиданных ситуаций, таких как потеря источников дохода, а также для внезапных расходов. Она должна обеспечивать уровень жизни, который соответствует вашим привычкам, или, по крайней мере, минимально приемлемый уровень, учитывая выплаты по кредитам. Желательно иметь запас денег, достаточный на три месяца, а лучше на полгода. Разумно также хранить подушку в различных валютах: рублях, долларах, евро или в других устойчивых валютах дружественных стран.

## **ГЛАВА 8. ФИНАНСОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ И ПРИУМНОЖЕНИЯ КАПИТАЛА**

В наше время все больше людей осознают важность копить деньги и стремятся достичь финансовой стабильности. Однако просто сберегать деньги недостаточно, поскольку они подвержены обесцениванию из-за инфляции. Поэтому необходимо активно использовать различные финансовые инструменты для защиты сбережений и их приумножения.

### **ПОЧЕМУ НУЖНО КОПИТЬ ДЕНЬГИ И ПОЧЕМУ ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО**

Формирование финансовой подушки является важным этапом в финансовом планировании. Накопления обеспечивают финансовую устойчивость, позволяют реализовать свои мечты и гарантируют безопасность в случае неожиданных расходов или финансовых кризисов. Однако простого накопления денег недостаточно для достижения наилучших результатов.

Если мы просто храним деньги под матрасом или на банковском счете, их стоимость может снижаться из-за инфляции. Инфляция представляет собой процесс роста цен на товары и услуги со временем. Она снижает покупательную способность денег и приводит к обесцениванию наших накоплений. Поэтому, для того чтобы сохранить и приумножить стоимость наших сбережений, необходимо инвестировать их.

## **ВЫБОР ФИНАНСОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ИНВЕСТИРОВАНИЯ**

Инвестирование предоставляет возможность получать доходность выше уровня инфляции. При правильной стратегии инвестирования можно не только обеспечить защиту от обесценивания сбережений, но и обеспечить рост капитала. Различные инвестиционные инструменты, такие как акции, облигации и недвижимость, предоставляют возможность заработка на разнице в ценах, получения дивидендов или арендной платы.

Важно понимать, что инвестиции не являются безрисковыми. Рынок финансовых инструментов подвержен колебаниям, и доходность инвестиций может быть не гарантирована. Многие люди испытывают страх перед риском потери денег и предпочитают сохранять свои накопления в более консервативных инструментах, таких как депозиты или облигации с фиксированной доходностью. Такие вложения обеспечивают стабильный доход, но не обеспечивают такой же уровень роста, как более рискованные инвестиции.

Для достижения наилучших результатов в финансовом планировании важно не только копить деньги, но и вкладывать их. Основываясь на своих финансовых целях и рискоспособности, стоит разработать стратегию инвестирования, которая будет подходить именно вам. Важно не пренебрегать диверсификацией портфеля, чтобы снизить риски и сохранить стабильный поток доходности. Кроме того, важно постоянно отслеживать состояние ваших инвестиций и надлежащим образом реагировать на изменения на рынке.

Таким образом, накопление денег — это важный шаг к финансовой стабильности. Однако без умного и правильно спланированного инвестирования накопления могут не принести ожидаемую прибыль и не обеспечить достижение ваших финансовых целей. Инвестирование позволяет защитить деньги от обесценивания и обеспечить их рост, но требует соответствующих знаний, времени и усилий. Поэтому важно про-

консультироваться с финансовым советником и разработать инвестиционный план, который будет соответствовать вашим потребностям и целям.

Среди финансовых инструментов, способствующих более эффективному накоплению и росту сбережений, важное значение имеют вклады и ценные бумаги. Вклады обеспечивают стабильный доход в виде процентов, однако их основным недостатком является невысокая доходность, особенно в условиях инфляции. С другой стороны, ценные бумаги предоставляют возможность получить более высокий доход, однако сопряжены с определенными рисками.

При выборе подходящих инструментов накопления и инвестиций необходимо учитывать свои финансовые цели, сроки, доступные средства и уровень риска, с которым вы готовы сопрягаться. Например, если ваша цель – сохранить средства на короткий срок, то более подходящим выбором может быть вклад с фиксированной ставкой. Если же вы нацелены на долгосрочное накопление, то инвестиции в ценные бумаги или недвижимость могут быть приемлемыми вариантами.

Степень риска также имеет важное значение при выборе финансовых инструментов. Вместе с увеличением потенциальной доходности инвестиции растет и связанный с ней риск. Поэтому важно тщательно оценить свои возможности и готовность к возможным потерям перед принятием решения об инвестировании.

Еще одним важным финансовым принципом является устраивающий различие между вкладами и инвестициями сложный процент и диверсификация вложений. Сложный процент позволяет вам зарабатывать не только на основную сумму вклада или инвестиции, но и на полученные проценты. Диверсификация вложений, в свою очередь, позволяет распределить риски между разными активами и снизить вероятность потери всего капитала.

Нужно понимать, что тема накопления и инвестиций является чрезвычайно обширной и охватывает огромный объем информации, который невозможно уместить в одной книге, не говоря уже о статье.

Если вы заинтересованы в теме накопления и инвестиций, вам следует уделить время и усилия изучению основных принципов и стратегий данной области. Во-первых, начните с определения своих финансовых целей и плана на будущее. Определите, сколько вы хотите накопить и за какой период времени. Постройте бюджет, чтобы понять, сколько денег вы можете откладывать каждый месяц.

Затем изучите различные виды инвестиций, такие как акции, облигации, паи инвестиционных фондов и недвижимость. Понимание рисков и потенциальной доходности каждого из этих классов активов поможет вам принять обоснованные инвестиционные решения. Ознакомьтесь с основными принципами диверсификации, то есть распределения инвестиций между разными активами, чтобы снизить риски и повысить потенциальную доходность.

Кроме того, регулярно следите за состоянием рынка и обновляйте свои знания об инвестициях. Используйте доступные ресурсы, такие как финансовые новости, книги и онлайн-курсы, чтобы оставаться в курсе последних трендов и стратегий. Накопление и инвестирование требуют терпения и дисциплины, поэтому старайтесь придерживаться своего плана в долгосрочной перспективе и не позволяйте эмоциям определять ваши инвестиционные решения.

Забота о сохранении и увеличении финансовых средств играет неотъемлемую роль в планировании собственных финансов. Применение различных финансовых инструментов, таких как вклады и ценные бумаги, предоставляет возможность более эффективного накопления и роста сбережений. Однако важно помнить об уровне риска, связанного с выбором конкретных финансовых инструментов, и значимости диверсификации инвестиций. Только так мы сможем добиться поставленных финансовых целей и обеспечить финансовую стабильность в перспективе.

Для достижения своих финансовых целей важно поддерживать стабильное соотношение между расходами и доходами, что подразумевает умение вести бюджет и не тратить все, что заработано. С течением времени стоимость товаров и услуг обычно увеличивается, поэтому хранение денег исключительно в виде наличных средств или на банковском счете может оказаться неподходящим. Вместо этого целесообразнее рассмотреть инвестирование как способ получения дохода, который в определенной степени может компенсировать влияние инфляции. Но стоит помнить, что высокая доходность вложений часто сопряжена с большим риском не получить доход или даже потерять часть или полностью инвестированные средства.



## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Дорогие читатели!

Вы пережили непростые времена, но теперь вы готовы начать новую жизнь без долгов и правильно управлять своими финансами. Надеемся, что книга была для вас не только полезной, но и интересной.

При этом не забывайте о тех, кто сталкивается с теми же проблемами, что и вы раньше. По данным<sup>1</sup> Объединенного кредитного бюро (ОКБ), по состоянию на ноябрь 2023 года потенциально банкротство грозило 9,79 млн, или почти 20% всех заемщиков банков и МФО.

Прямо сейчас рядом с вами есть родственники, ваши соседи, друзья и знакомые, которые годами борются с финансовыми трудностями и не знают, как выбраться из этой ситуации. Помогите ближнему своему, и воздастся тебе – эту библейскую заповедь знают многие. У вас есть шанс помочь своим близким прямо сейчас!

Мы хотим предложить вам участие в партнерской программе федеральной юридической компании «Алые паруса». Помогите своим близким, расскажите им о возможности списания долгов через процедуру банкротства и получите за это денежное вознаграждение. Это не только помощь людям в трудной ситуации, но и шанс заработать на этом.

Наши финансовые эксперты всегда готовы прийти на помощь в сложной финансовой ситуации – просто позвоните нам по телефону **+7 (999) 555-97-33** или оставьте заявку на сайте **<https://alueparusa.ru/>**.

<sup>1</sup> <https://lenta.ru/news/2023/11/30/v-rossii-rezko-vyrosli-riski-bankrotstva-zaemshchikov/>

Отсканируйте QR-код для быстрого перехода на сайт:



Подробности участия в партнерской программе и порядок выплаты денежного вознаграждения вы найдете по ссылке: <https://alueparusa.ru/partners/>.

Заранее спасибо вам за то, что вы не только помогаете себе, но и другим людям. Пусть ваша жизнь будет свободна от долгов, а финансовая стабильность и уверенность в завтрашнем дне будут вашими постоянными спутниками!

**Дмитрий Смородинов**  
**Марго Тимофеева**

Жизнь без долгов  
Как управлять личными финансами после банкротства

НЕ ПЕЧАТАТЬ

ISBN 978-5-0062-1430-9



9 785006 214309 >