

Антон Кочнев

Денежный фитнес

Упражнения для
идеальной финансовой
формы

Антон Кочнев

**Денежный фитнес.
Упражнения для идеальной
финансовой формы**

«Издательские решения»

Кочнев А.

Денежный фитнес. Упражнения для идеальной финансовой формы
/ А. Кочнев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-536022-9

Книга предназначена для всех, кто хочет быстро взять под контроль свои денежные потоки и обеспечить себе безбедную жизнь в ближайшем будущем.

ISBN 978-5-00-536022-9

© Кочнев А.
© Издательские решения

Денежный фитнес

Упражнения для идеальной финансовой формы

Антон Кочнев

© Антон Кочнев, 2021

ISBN 978-5-0053-6022-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте знакомиться!

Я – Антон Кочнев, кандидат экономических наук, экономист. Мой опыт работы в финансовых организациях более 10-ти лет. Сейчас я начальник отдела внутреннего аудита финансовой организации.

Я всегда был успешен. Денег всегда хватало на всё, что я хотел. И я ни в чём себе не отказывал.

В магазинах я никогда не считал деньги, несмотря на то, что я экономист по образованию. Однако, так получилось, что в стране наступил очередной экономический кризис. На работе случилось сокращение. Партнёры по моим независимым проектам сократили свои бюджеты. И прочие жизненные неурядицы не заставили себя ждать. В результате я был просто ошарашен тем, как стремительно ухудшилось моё финансовое положение.

Вместо того чтобы рыдать, кусать локти и ругать власть, я занялся наведением порядка в своих личных (а теперь уже семейных) финансах. В сжатые сроки я восстановил свою платежеспособность. Сегодня я уже могу вести такую же беззаботную жизнь, как и прежде, но отдаю предпочтение осознанности во всех сферах своей жизни: личной, профессиональной и финансовой.

В этой книге ты увидишь реально работающий опыт денежного фитнеса, который позволит быстро взять под контроль свои денежные потоки и нацелиться на увеличение доходов.

Читай, думай, действуй!

Восстановление контроля над своими денежными потоками.

Быстро восстановить контроль над своими денежными потоками может каждый при помощи всего пяти упражнений денежного фитнеса. Рекомендованный срок для выполнения всех пяти упражнений – два месяца. Но рекомендованный – не значит обязательный. Ты можешь выполнить упражнения быстрее рекомендованного срока. В сроках всё зависит только от твоих потребностей и желаний. Выбирай комфортный темп!

Восстановление контроля над своими финансами начинается со сбора информации. Ты же помнишь знаменитую фразу: «Кто владеет информацией, тот владеет миром!» В личных финансах всё точно также. Кто владеет информацией о своих личных финансах, тот управляет своими личными финансами. Невозможно управлять без информации.

Очень часто потребительское поведение человеку навязывают продавцы с помощью агрессивной, постоянно повторяющейся рекламы. Средства массовой информации тоже принимают активное участие в продвижении шаблонов потребления, которые выгодны продавцам.

В течение дня каждый современный человек просматривает до 3000 рекламных сообщений. При такой плотности рекламной информации почти нет шансов удержаться от покупок.

Рекламные сообщения, телевидение, интернет и даже простое общение создают наши потребительские предпочтения, наше будущее потребительское поведение. Всё, что мы слышим, видим и ощущаем в течение дня может очень сильно повлиять на увеличение наших расходов буквально уже на завтрашний день.

Я сам лично стал участником ситуации в магазине у дома. Одним из товаров, который я покупал в тот день, был сахар. На полке с сахаром стояло две упаковки сахара одного и того же производителя, в одинаковом оформлении (одна марка), но вес упаковок сахара отличался: 1 кг. и 1,5 кг. Я уже давно привык к тому, что чем больше упаковка, тем дешевле цена в пересчёте на единицу товара, поэтому взял упаковку сахара весом 1,5 кг.

Походил по магазину. Выбрал остальные товары. И уже подходя к кассе, мой мозг забил тревогу. Цена сахара за упаковку 1,5 кг должна была быть ниже, если брать цену в расчёте на 1 кг. сахара. Я вернулся к полке с сахаром, внимательно посмотрел на цены. Точно! Цена сахара в упаковке 1,5 кг. оказалась почти в два раза выше, если пересчитать цену на 1 кг. сахара.

Расчет маркетологов был на то, что люди берут не задумываясь, исходя из принципа: «Пачка больше – единица товара дешевле». Возможно, частично их уловка удалась. Но спустя примерно месяц этот сахар в упаковке 1,5 кг продавался со скидкой, но выходило всё равно дороже на единицу товара, чем сахар в упаковке в 1 кг.

Раньше, когда упаковки не отличались друг от друга по весу и объёму, сравнить цены можно было легко. Но сейчас всё стало гораздо запутанней. Больше нет стандартных упаковок. Есть упаковки по 1 кг, 0,9 кг, 700 гр. Молоко можно встретить расфасованным в пакеты 1 литр, 930 мл, 900 гр. (да, бывает, что на упаковке с молоком стоят граммы, а не миллилитры) Сегодня выбрать самую выгодную цену на один и тот же товар стало не так-то просто. Речь идет не об акциях, а о ценах на обычные товары, в обычные дни, без учета акций и скидок.

Денежный фитнес развивает способность видеть и понимать, как повлияет на твою жизнь действие, к которому призывает реклама, новость, ценник или какое-то другое информационное сообщение.

А теперь к делу!

Упражнение первое: «Доходы и расходы»

Рекомендованная продолжительность выполнения первого упражнения один месяц. Суть упражнения в том, чтобы собрать информацию о своих положительных и отрицательных денежных потоках. Положительные денежные потоки – это доходы. Отрицательные денежные потоки – это расходы.

Если ты делаешь это упражнение впервые, то выполнять его настоятельно рекомендую не меньше одного месяца. За месяц, как правило, проходит один цикл поступления всех доходов, а также производятся платежи по всем основным направлениям расходов. В список за месяц могут не попасть только нерегулярные платежи (например, расходы на обучение или отпуск).

По итогам выполнения первого упражнения на основе собранной информации проведи диагностику своих личных финансов. О том, как это сделать, поговорим ниже.

Последовательность выполнения первого упражнения такая: посчитай все свои доходы, посчитай все свои расходы, проведи аналитический тест.

Первое. Считаем все свои доходы (положительные денежные потоки).

В список положительных денежных потоков входят:

- 1) Заработная плата по основному месту работы (основная выплата и аванс)
- 2) Заработная плата по совместительству (основная выплата и аванс)
- 3) Предпринимательский доход, доход самозанятого
- 4) Доход от сдачи в аренду недвижимости
- 5) Процентные доходы, дивиденды

6) Регулярная помощь от государства или родственников

7) Другие виды доходов

В состав положительных денежных потоков я не включил все виды займов. Если взять учебник по экономике мы увидим, что заёмные средства включаются именно в положительные денежные потоки. Денежный фитнес требует выделить заёмный денежный поток в отдельную категорию.

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.