

КРАТКИЙ ГАЙД ПО ЛИЧНЫМ ФИНАНСАМ

ЧАСТЬ 1



Александр Вальцев

Александр Вальцев

**Краткий гайд по личным
финансам (Часть 1)**

«Автор»

2026

Вальцев А.

Краткий гайд по личным финансам (Часть 1) / А. Вальцев —
«Автор», 2026

Этот гайд — практическая инструкция по наведению порядка в личных финансах. Вы шаг за шагом соберёте картину доходов и расходов, составите личный баланс, настроите простой учёт, календарь платежей и бюджет «план-факт». Отдельные главы посвящены финансовой подушке, долгам, защите от рисков, целям и базовым принципам инвестирования. Внутри — понятные примеры с цифрами и мини-таблицами, чтобы сразу перенести логику на свою ситуацию и составить план действий на ближайшие 90 дней!

© Вальцев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть 1. Глава 1. Старт: собственная картина денег за 60 минут	8
Часть 1. Старт. Глава 2. Доходы и расходы: куда утекают деньги?	17
Часть 1. Старт. Глава 3. Активы, долги, капитал: личный финансовый баланс	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Александр Вальцев

Краткий гайд по личным финансам

Введение

Содержание гайда (Том 1):

● Предисловие

● Часть 1. Старт: собственная картина денег за 60 минут

- Что считаем и зачем: карта управления личными финансами
- Доходы и расходы: быстрый срез и “куда утекают ресурсы”
- Активы, долги, капитал: личный баланс. Разбор результатов
- Кассовые разрывы и календарь денежных потоков: как прожить месяц без провалов

● Часть 2. Учет, который живет

- Минимальный учет за 15 минут в неделю
- Категории расходов: регулярные / нерегулярные и ментальные ловушки
- Правила фиксации трат и доходов

● Часть 3. Денежный поток: чтобы платежи не ломали месяц

- Календарь платежей и кассовые разрывы
- Нерегулярные траты: резервы и сглаживание

● Часть 4. Бюджет и контроль без боли

- Бюджет “план-факт”: как собирать и читать
- Лимиты и приоритеты: как принимать решения
- Привычки и система: как не забросить все это через две недели

● Часть 5. Устойчивость: подушка, риски, долги

- Подушка безопасности: логика, размеры, где хранить деньги
- Страхование и защита рисков: что действительно нужно знать
- Долги: стоимость, порядок выплат, досрочное погашение
- План выхода из долгов и контроль долговой нагрузки

● План дальнейших действий

● Заключение: личный план на 90 дней

● Вместо благодарности

Предисловие

Этот гайд — относительно короткая и практичная система, которая поможет привести ваши личные финансы в порядок без перфекционизма и бесконечных электронных таблиц

(которые в реальности мало кто ведет на регулярной основе). Он написан так, чтобы вы могли начать с нуля, быстро увидеть реальную картину своих денег и уже в первые недели почувствовать, что вы управляете ситуацией, а не просто реагируете на нее.

После изучения материала “от корки до корки” у вас будет:

- Понятная “карта денег”: сколько приходит, сколько уходит, где слабые места
- Живой учет, который занимает минимум времени и не требует дисциплины уровня “я каждый день фиксирую все движения до рубля”
- Календарь денежных потоков, чтобы внезапные платежи не ломали планы и не создавали кассовые разрывы
- Бюджет “план-факт”, который помогает принимать решения, а не просто считать деньги уже после окончания месяца
- Финансовая устойчивость (или предпосылки к ней): финансовая подушка, контроль рисков, понятный план по уменьшению баланса долгов, понимание работы с обязательствами в целом

Важно: в гайде не будет отдельного раздела с шаблонами и файлами. Вместо этого каждая идея объясняется на простых примерах с цифрами и мини-таблицами, которые можно переписать в заметки, воспроизвести в любой электронной таблице или даже зафиксировать на листе бумаги.

Гайд построен как понятный маршрут:

- Диагностика — делаем снимок текущего положения
- Учет — выбираем минимальный способ фиксации, который можно реально использовать (и следовать ему) на длинной дистанции
- Денежный поток — распределяем месяц по датам, чтобы не было ощущения, что “вроде денег хватает, а к середине месяца пусто”
- Бюджет — собираем план-факт и учимся управлять отклонениями
- Устойчивость — подушка, риски, обязательства

По ходу изучения материала вы будете видеть один и тот же сквозной пример — условную семью, на которой показаны все расчеты. Это сделано специально: когда цифры повторяются из главы в главу, проще понять логику и перенести ее на себя. Кроме того, нужно учиться видеть картину целиком (это и есть системность подхода), а не просто пытаться запомнить, как использовать тот или иной инструмент для разных ситуаций.

Как пользоваться гайдом, чтобы он сработал? Самая частая ошибка — пытаться сделать сразу “как надо”: идеально вести учет, подробно расписывать категории затрат, построить сложный бюджет в красивой Excel-таблице (а потом бросить через две недели из-за осознания сложности работы с ним). Здесь действует другой принцип: лучше простая система, которая работает, чем сложный механизм, который не запускается или требует огромных ментальных усилий.

Рекомендованный темп изучения материала:

- 2–3 главы в неделю (по 20–30 минут чтения)

● 15–20 минут в неделю на практику: заполнить мини-таблицу, сделать небольшой расчет и т.п.

Если времени мало, используйте “режим выживания”:

- Прочитали главу
- Выписали 2-3 ключевых мысли
- Сделали одну таблицу на полстраницы

Этого достаточно, чтобы двигаться дальше!

Маленькое правило, которое экономит время и нервы

В личных финансах почти всегда важно не “знать”, а видеть. Пока цифры не вынесены на бумагу (или в электронную таблицу), мозг дорисовывает реальность: кажется, что “в целом все нормально”, “в следующем месяце исправлюсь”, “там немного, тут немного - пробьемся”. А как только появляется простая таблица — становится ясно, что именно происходит, и какие 1–2 действия дадут максимальный эффект для достижения цели.

С чего начать прямо сейчас

Перед тем, как приступить к изучению первой главы сделайте короткую подготовку:

- Возьмите любой удобный формат: заметки в телефоне, лист бумаги, электронный документ
- Напишите три значения: ваш примерный доход за месяц, обязательные расходы, сумма ежемесячных платежей по кредитам и займам
- Запишите одну цель на ближайшие 3 месяца: например, “накопить 100 000 рублей”, “закрыть кредитку”, “начать регулярно вести учет раз в неделю”
- Этого уже достаточно, чтобы гайд “зацепился” за вашу ситуацию!

Далее мы переходим к диагностике: быстро найдем вашу отправную точку и поймем, где находятся главные рычаги управления вашими деньгами.

Часть 1. Глава 1. Старт: собственная картина денег за 60 минут

В личных финансах людям чаще всего мешает не нехватка знаний, а отсутствие понятной картины: что у вас есть, что на вас давит, где вы теряете деньги и за счет чего держитесь на плаву. Пока этой картины нет, решения принимаются на ощущениях: “вроде нормально”, “в следующем месяце подтянусь”, “там немного, тут перекроюсь” и т.д.

Эта глава нужна, чтобы собрать простую схему управления деньгами. Она помогает убрать туман и фантазии и увидеть, какие 1–2 действия дадут наибольший эффект.

1) Что вообще нужно считать в личных финансах

У вас будет много цифр по ходу изучения материала, но в основе — несколько ключевых вещей:

- **Денежный поток.** Сколько денег приходит и сколько уходит за месяц — и, что важно, *когда именно это происходит*

- **Личный баланс.** Что у вас есть (активы) и что вы должны / обязаны оплачивать (обязательства). Проще говоря, чем вы владеете, и кому (и сколько) вы должны

- **Свобода маневра.** Сколько денег остается после обязательных расходов и платежей по кредитам, займам, рассрочкам и т.п. Это показатель, который определяет, насколько вы управляете ситуацией в действительности

- **Запас прочности.** Сколько месяцев вы сможете прожить, если доход резко снизится. Это важно для понимания горизонта планирования и свободы маневра, в том числе

Чтобы не утонуть в деталях, начнем с финансовой карты (или личного баланса). Она дает быстрый “снимок” и задает правильный порядок действий в ближайшем будущем.

2) Что такое “финансовая карта”

Финансовая карта или личный баланс — это схема, на которой видно:

- Какие активы реально усиливают вашу позицию
- Какие активы требуют постоянных расходов
- Какие обязательства помогают развитию
- Какие обязательства съедают будущий доход и посягают на вашу финансовую свободу

Это важно: одних слов “у меня есть квартира” или “у меня такой-то кредит” недостаточно. Один и тот же объект в разных обстоятельствах может быть поддержкой или нагрузкой. Поэтому карта делит все не просто на “активы” и “обязательства”, а на четыре зоны.

3) Четыре зоны финансовой карты (личного баланса)

Возьмите идею простого листа, разделенного на 4 части:

- **Слева**— активы: то, чем вы владеете или что может быть превращено в деньги
- **Справа**— обязательства: то, что требует будущих платежей с вашей стороны
- **Сверху**— то, что работает на вас (как активы, так и обязательства)
- **Снизу**— то, на что работаете вы (то есть требует денег / усилий / времени)

Получаются четыре зоны:

А. Слева и сверху - Активы, которые работают на вас (“кормят”)

Это то, что укрепляет устойчивость или приносит деньги:

- Денежный запас (наличные, дебитовая карта и т. п.)
- Вклад / накопительный счет
- Инвестиции (ценные бумаги, доли в бизнесе)
- Актив, который приносит регулярный доход (например, сдаваемая в аренду недвижимость)
- Навыки/квалификация, которые уже дают прибавку к доходу (в карте можно обозначать как “актив-потенциал”, но без завышенных ожиданий)

В. Слева и снизу - Активы, которые требуют расходов (“вы кормите”)

Это вещи и объекты, которые денег не приносят, но регулярно требуют затрат:

- Автомобиль, мотоцикл
- Недвижимость, которая не используется для получения дохода, но стоит денег и требует расходов на коммуналку / ремонт
- Дачи, лодки и подобное имущество

Важно: вопреки распространенному мнению активы — это не только то, что приносит деньги, но и в целом то, что стоит денег. Например, квартира, в которой вы живете и которая принадлежит вам — это актив, хотя вы скорее тратите на нее деньги, нежели получаете от нее аренду.

Почему так? Во-первых, ее можно продать за живые деньги по рыночной стоимости. Во-вторых, она вам экономит т. н. *альтернативные издержки*: если бы вы не жили в этой квартире и не тратили на нее деньги (коммунальные расходы, ремонт, платежи по ипотеке и т. п.), вы бы, скорее всего, жили в съемной квартире и в любом случае несли похожие по сумме расходы (если не выше). То же самое можно сказать про автомобиль.

Также - нет смысла учитывать в активах “вообще все”. Есть смысл учитывать лишь более-менее ликвидное имущество (т. е. такое, которое можно относительно несложно и быстро продать - допустим, за 2–3 месяца максимум в нормальных рыночных условиях), имеющее существенную стоимость (т. е. нет смысла “ставить на баланс” кастрюли, мебель, бытовую технику и т. п. - словом, все подряд). Можно взять отсечку по стоимости на уровне - например, не менее 100 000 рублей. Рыночную стоимость можно определить, зайдя на сайты объявлений типа Авито или Авто.ру и посмотрев там несколько похожих объектов на продажу.

С. Справа и сверху - Обязательства под развитие

Это обязательства, которые встроены в понятную стратегию:

- Ипотека, которая посильна и закрывает базовую потребность в жилье
- Кредит на образование / переобучение, если он дает рост дохода (или имеется существенная вероятность того, что даст этот прирост)
- Заем на развитие дела, которое действительно приносит прибыль

D. Справа и снизу - Обязательства, которые тянут вниз

Это то, что забирает будущий доход и не создает ценности (с финансовой точки зрения):

- Кредитная карта, где платится только минимальная сумма, чтобы не допускать просрочек
- Кредитные линии, рассрочки типа Сплит
- Потребительские кредиты, взятые “на эмоциях” - например, на отпуск
- Долги, которые возникли из-за постоянных кассовых разрывов* (чтобы “перекрыть минуса”)

Задача личного баланса — не осудить себя (и не испортить настроение), а честно увидеть, где у вас поддержка, а где — финансовое давление.

***Кассовый разрыв** — это ситуация, когда расходы превышают доходы в определенный период, что приводит к нехватке средств для покрытия текущих обязательств. Как правило, это заканчивается тем, что человек берет кредит или заем, чтобы расплатиться по счетам (что увеличивает баланс обязательств и создает новые расходы в виде процентов в обозримом будущем)

Визуально финансовая карта выглядит так:

Активы, которые вас кормят:

- Один
- Два
- Три

Активы, которые кормите вы:

- Один
- Два
- Три

Обязательства под развитие:

- Один
- Два
- Три

Обязательства, которые тянут вниз:

- Один
- Два
- Три

Пример заполнения финансовой карты доступ в нашем [паблике в ВК](#), а также на канале в [YouTube](#).

4) “Карта управления”: самый короткий вариант в одной таблице

До того как рисовать квадранты, можно сделать небольшую табличку на полстраницы. Она пригодится для того, чтобы быстро начать процесс:

Блок: Доход

Вопрос: Сколько приходит в среднем в месяц?

Ваш ответ (черновик): _____

Блок: Расходы обязательные

Вопрос: Сколько уходит на базовые обязательства?

Ваш ответ (черновик): _____

Блок: Долги

Вопрос: Сколько уходит на платежи по различным обязательствам?

Ваш ответ (черновик): _____

Блок: Остаток

Вопрос: Сколько остается после обязательных расходов?

Ваш ответ (черновик): _____

Блок: Запас

Вопрос: На сколько месяцев хватит ликвидных средств?

Ваш ответ (черновик): _____

Это необходимая база, от которой мы будем отталкиваться в следующих главах.

5) Как сделать финансовую карту за 40–60 минут

Сделайте это один раз — и дальше вы будете обновлять личный баланс достаточно быстро.

Шаг 1. Выберите дату “снимка”

Финансовая карта — это фотография вашего состояния на конкретный день. Не пытайтесь “усреднить” все за год. Поставьте дату сверху листа.

Шаг 2. Нарисуйте основу

Лист А4:

- Слева “Активы”, справа “Обязательства”
- Сверху “работает на меня”, снизу “требует от меня ресурсов”

Получились 4 зоны (A–D).

Шаг 3. Сначала список — без цифр

Сначала выпишите названия, потом считайте цифры. Примеры формулировок:

- “Вклад”, “накопления на карте”, “брокерский счет”, “депозит”
- “Квартира, где живу”, “автомобиль”
- “Ипотека”, “кредитная карта”, “потребительский кредит”, “долг перед знакомым”

Шаг 4. Добавьте цифры (упрощенно)

- Не нужна точность до рубля. Достаточно порядка величин
- Для активов: текущая (рыночная) стоимость / остаток
- Для обязательств: остаток тела долга + накопленные проценты (если уже не включены в тело долга)

Шаг 5. Подведите итоги по зонам

Внизу каждой зоны поставьте итоговую сумму (хотя бы приблизительно) и отметьте 1–2 главных вывода.

Методологическая оговорка. Если ваш автомобиль был взят в кредит или у вас есть квартира в ипотеку, и эти обязательства еще не были до конца погашены, то в активах вы будете записывать рыночную стоимость этого имущества, а в правой части баланса - обязательствах - остаток долга по сопутствующему кредиту или ипотеке.

Очень важно разделять активы и обязательства, а не рассчитывать некое “нетто” (чистое) значение. Так перед глазами будет больше информации, и будет лучше видна динамика от отчетной даты к отчетной.

6) Пример построения баланса на конкретных цифрах (сквозной кейс)

Возьмем условную семью Петровых. Вот их суммы на 31 число прошедшего месяца:

● Ликвидные деньги и накопления (в рублях): 70 000 на счетах + 250 000 вклад + 180 000 инвестиции = **500 000** итого

● Остальное имущество (в рублях): 2 500 000 автомобиль (рыночная стоимость) + 10 000 000 квартира (рыночная стоимость) + 3 500 000 земельный участок за городом (рыночная стоимость) = **16 000 000** итого

● Долги (в рублях): кредитная карта 350 000, потребительский кредит 450 000, ипотека 6 500 000, кредит на автомобиль 2 000 000, рассрочка на смартфоны 200 000 = **9 500 000** итого

Как это раскладывается по карте:

Зона: А. Активы, которые работают на вас

Пример содержимого: Вклад, инвестиции, часть накоплений

Сумма: 250k + 180k + 70k

Зона: В. Активы, которые требуют расходов

Пример содержимого: Автомобиль, квартира, земельный участок

Сумма: 2 500k + 10 000k + 3 500k

Зона: С. Обязательства под развитие

Пример содержимого: Ипотека, кредит на автомобиль

Сумма: 6 500k + 2 000k

Зона: D. Обязательства, которые тянут вниз

Пример содержимого: Кредитная карта, потребительский кредит, рассрочка

Сумма: 350k + 450k + 200k

Итого сумма всех активов: **16 500 000** рублей

Итого сумма всех обязательств: **9 500 000** рублей

Чистые активы (собственный капитал семьи): Активы - Обязательства = 16 500 000 - 9 500 000 = 7 000 000 (рублей).

Важно: положительные чистые активы (личный капитал больше нуля) - это очень хорошо и очень важно для долгосрочного финансового здоровья и создания семейного богатства.

Какие вопросы финансовая карта подсказывает сразу (как пример):

- **Запас прочности:** 500k ликвидных средства — это сколько месяцев обязательных расходов? Достаточно ли подушка безопасности?

- **Давление долга:** сколько процентов дохода уходит на обязательные платежи по обязательствам?

- **Слабое место:** кредитная / потребительский кредит — это зона, где обычно можно быстро вернуть свободу маневра

7) Как читать карту: задаем себе вопросы, которые приводят к действиям

После того как ваша собственная карта готова, задайте себе следующие вопросы:

- Что из активов реально дает устойчивость уже сейчас?

- Что из активов требует денег и внимания больше, чем дает взамен?

- Какие обязательства помогают развитию, а какие создают постоянное напряжение?

- Какой платеж или расход делает месяц “хрупким” (любой форс-мажор — и начинается кассовый разрыв)?

- Где у меня главный риск: кассовые разрывы, отсутствие запаса, дорогие долги, отсутствие четких финансовых целей?

- Какой один шаг в ближайшие 14 дней даст заметный эффект в рамках общей схемы дел?

- Что будет, если доход снизится на 20–30% на 2 месяца — выдержит ли баланс такой удар?

Ответы на эти вопросы и есть инструмент управления: вы не просто фиксируете цифры “для галочки”, вы понимаете, куда направить усилия и деньги!

8) Разбор личного баланса: 5 типовых “диагнозов”

После того как вы составили личный баланс (активы, обязательства и капитал), важно сделать вывод: какая именно у вас структура баланса сейчас. Ниже — пять самых частых профилей. Выберите тот, который больше всего похож на вашу ситуацию: он подскажет, что нужно будет делать в первую очередь.

Диагноз 1. Отрицательный капитал (обязательств больше, чем активов)

Как распознать:

- Личный капитал (активы – обязательства) получается меньше нуля

- Существенная часть долгов — не под актив, который сохраняет стоимость, а “на потребление” (кредитная карта / потребительский кредит) - т.е. связаны с расходами, которые уже были понесены

Что это означает: баланс “с минусом” ограничивает свободу решений: даже при нормальном доходе любая встряска может усилить долговую спираль.

Два шага на ближайшие 14 дней:

- Разделите долги на две группы: под актив (например, ипотека) и неподкрепленные активом (кредитная карта / потребительский кредит)

- Выберите одну “тяжелую” позицию из второй группы и начните создавать план снижения остатка (фиксированный дополнительный платеж или ускоренное закрытие самого дорогого долга)

Диагноз 2. “Богат на бумаге, беден в деньгах” (низкая ликвидность)

Как распознать:

- Большая часть активов — неликвидные (например, недвижимость / автомобиль / долгосрочные вложения), а “живых денег” мало

- При необходимости быстро найти деньги приходится их занимать или продавать какие-то активы в спешке (что часто приводит к убыткам)

Что это означает: структура активов не дает маневра.

Два шага на 14 дней:

- Отметьте активы как ликвидные (быстро доступны) и неликвидные (требуют времени на продажу / есть риск потерь в цене)
- Поставьте цель по ликвидной части: например, минимум “1 месяц базовых обязательств” в доступных инструментах (накопительный счет, депозит и т.п.)

Диагноз 3. Высокий финансовый рычаг (слишком много обязательств относительно активов)

Как распознать:

- Доля обязательств в структуре баланса высокая - например, более 50% активов финансируются обязательствами
- Есть ощущение, что активы есть, но они “обложены” долгами

Что это означает: любое снижение стоимости активов или рост ставок / платежей по обязательствам резко ухудшает позицию. Баланс становится чувствительным к рынку и условиям кредитования.

Два шага на 14 дней:

- Посчитайте два показателя:
 $\text{Капитал} = \text{Активы} - \text{Обязательства}$
 $\text{Доля обязательств} = \text{Обязательства} / \text{Активы}$
- Составьте план уменьшения рычага: либо снижение дорогих обязательств, либо наращивание ликвидных активов (в зависимости от того, где картина выглядит хуже)

Диагноз 4. Концентрация состояния в одном активе (слишком сильная зависимость от одного объекта)

Как распознать:

- Один актив составляет основную часть стоимости всех активов (часто это недвижимость типа квартиры или дома)
- При этом актив не приносит доход или его нельзя быстро превратить в деньги без потерь

Что это означает: баланс зависит от одного сценария: цены / ликвидности / состояния этого актива. Даже если стоимость высокая, устойчивость может быть низкой.

Два шага на 14 дней:

- Посчитайте долю крупнейшего актива: крупнейший актив / активы итого
- Наметьте постепенное “разведение” структуры: рост ликвидной части и / или накопленных, которые не завязаны на этот один объект

Диагноз 5. Активы-потребители (активы есть, но они постоянно “едят” деньги)

Как распознать:

- Есть активы, которые требуют регулярных расходов (например, обслуживание, ремонт, хранение, налоги), но не дают отдачи
- Список таких активов расширяется, а капитал и ликвидная часть растут медленно

Что это означает: баланс выглядит “насыщенным”, но фактически часть активов снижает финансовую устойчивость, потому что создает постоянные обязательные траты.

Два шага на 14 дней:

- Для каждого “актива-потребителя” выпишите: что он стоит и сколько в среднем “съедает” денег в год
- Примите одно структурное решение: оптимизация стоимости владения или отказ / замена актива, если он системно ухудшает баланс (т.е. не дает возможности с разумной скоростью наращивать ликвидную часть активов)

Быстрый тест по личному балансу (шесть вопросов “да/нет”):

- Личный капитал (активы – обязательства) у меня отрицательный или близок к нулю
- Если нужен срочный резерв, мне проще занять, чем взять из доступных накоплений
- Большая часть активов сосредоточена в одном объекте
- Существенная часть обязательств — это долги, не подкрепленные активами (кредитная карта / потребительский кредит)
- Есть активы, которые стабильно требуют заметных расходов и не дают отдачи
- Если актив резко подешевеет или станет трудно продаваемым, мой баланс сильно ухудшится

По ответам “да” становится ясно, какая часть баланса требует внимания первой: капитал, ликвидность, финансовый рычаг, концентрация или стоимость владения.

9) Итоги главы и дальнейшие шаги

В конце этой главы у вас должна быть:

- Финансовая карта (баланс), состоящий из 4 зон
- Список активов и обязательств с примерными суммами
- 3–4 вывода: где опора, где давление, какой риск главный

В следующей главе мы перейдем к тому, что люди обычно чувствуют наиболее остро, так как сталкиваются с этим ежедневно: доходам и расходам, и соберем простой срез того, “куда уходят деньги” так, чтобы он стал основой для платежного календаря и бюджета.

Часть 1. Старт. Глава 2. Доходы и расходы: куда утекают деньги?

После составления личного баланса следующий шаг — понять, как живут деньги в течение всего месяца: сколько приходит, сколько уходит и почему при одном и том же доходе ощущение, что “денег нет” может повторяться снова и снова.

Цель этой главы — собрать быстрый срез и увидеть три главных “пожирателя” бюджета, а затем найти один рычаг, который даст заметный эффект в ближайшее время.

1) Сначала — правильная логика расходов: четыре типа трат

Чтобы не утонуть в деталях, разделим все траты на четыре типа.

1) Обязательные

То, что трудно быстро убрать без серьезных последствий для качества жизни:

- Жилье (аренда / ипотека), коммунальные расходы
- Базовые продукты и бытовые покупки
- Связь, интернет
- Базовый транспорт (метро / автомобиль)
- Лекарства / необходимые затраты на здоровье
- Обязательные платежи по кредитам и займам

2) Управляемые

То, где можно корректировать объем и частоту трат:

- Кафе / доставка
- Развлечения
- Одежда / косметика (в разумных пределах)
- Маркетплейсы
- Различные “удобства” (такси вместо транспорта, частые мелкие покупки)

3) Импульсные

Покупки “на эмоции” или “по привычке”, которые редко планируются:

- Спонтанные заказы
- Покупки по “скидке”
- Мелкие, но частые траты (кофе / снеки / платные подписки, которые часто не используются)

4) Нерегулярные

Главный источник сюрпризов. Это траты, которые случаются не каждый месяц, но почти неизбежны:

- Отпуск
- Подарки и праздники
- Ремонты / техника / обслуживание авто
- Медицина “вне плана”
- Страховки, налоги, сезонные платежи
- Обучение, крупные покупки

Ключевая мысль: если вы не учитываете нерегулярные траты, картина будет выглядеть “в целом нормально”, а потом внезапно случится месяц, который сломает весь бюджет.

2) Быстрый срез за 20–30 минут: что собрать и откуда взять цифры

Вам не нужно поднимать годовую статистику, ведь для стартового среза достаточно:

- Последних 30 дней (если доходы / расходы более-менее стабильны)
- Последних 2–3 месяцев (если есть сезонность / премии)

Источник данных — любой удобный: банковская выписка, история операций, заметки, память (если пока ничего нет).

3) Таблица “типичный месяц” (пример на цифрах)

Ниже — пример “типичного месяца” для семьи Петровых. Свою версию вы можете сделать в таком же виде: 10–12 строк — и достаточно.

Доходы (чистыми “на руки”):

Источник Сумма, руб

Зарплата 1 170 000

Зарплата 2 90 000

Подработки (среднее значение) 10 000

Итого доходы: 270 000

Расходы регулярные (фиксированные и переменные):

Категория Сумма, руб

Ипотека / аренда 70 000
Коммуналка / связь / интернет 12 000
Продукты 60 000
Транспорт 18 000
Детские расходы 20 000
Здоровье / аптека 6 000
Подписки / сервисы 4 000
Одежда / быт 15 000
Досуг / кафе 10 000

Итого регулярные расходы: 215 000

Нерегулярные расходы (в среднем в месяц):

Статья Среднее, руб

Подарки / праздники 6 000
Ремонт / техника 8 000
Отпуск (накопление) 15 000

Итого нерегулярные расходы: 29 000

4) Главный показатель: свободный денежный поток

Чтобы понять, “куда деваются деньги”, нужен один простой расчет:

Свободный денежный поток = Доход – (Регулярные расходы + Средние нерегулярные расходы)

На примере выше: $270\,000 - (215\,000 + 29\,000) = 270\,000 - 244\,000 = 26\,000$ (рублей)

Это число отвечает на вопрос: сколько вы реально можете направлять денег на цели (резерв, досрочное закрытие долгов, инвестиции, обучение, крупные покупки) без того, чтобы месяц разваливался.

Если свободный поток маленький или отрицательный — это не приговор. Это просто сигнал, что сначала нужно навести порядок в структуре (и часто достаточно одного-двух решений), а потом уже начать думать и работать над оптимизацией.

5) Как быстро найти “утечку денег”: три крупнейшие категории

Следующий шаг — не начать “анализировать все подряд”, а найти три самые крупные статьи расходов (не по количеству операций, а по сумме).

Алгоритм:

- Сложите расходы по укрупненным категориям (10–12 строк)
- Отсортируйте по убыванию суммы
- Возьмите топ-3 категории — именно там почти всегда есть место для оптимизации

В нашем примере топ-3 расходов будут:

- Жилье (70 000 рублей)
- Продукты (60 000 рублей)
- Затем могут быть детские расходы (20 000 рублей), транспорт (18 000 рублей) или “одежда / быт” (15 000 рублей)

Теперь важно - не все крупные категории одинаково управляемы:

- Жилье — крупно, но часто движется тяжело и не быстро
- Продукты — крупно и часто управляемо (структурой покупок, частотой доставок, планом потребления и т. п.)
- “Досуг/кафе/маркетплейсы” — часто самый быстрый рычаг, даже если не входит в топ-3 расходов

6) “Рычаг №1”: как сделать один шаг, который даст эффект

Смысл рычага — найти категорию, где:

- Влияние заметно (не 500 рублей в месяц, а хотя бы несколько тысяч)
- Изменение реально (не требует переустройства жизни)
- Результат виден быстро (в пределах 2–4 недель)

Простой способ выбора:

- Возьмите топ-3 категорий по сумме
- Отметьте, где легче всего изменить поведение и урезать расходы
- Выберите одну категорию и поставьте понятное правило на 14 дней

Примеры правил (выберите одно):

- “Доставка — не чаще 2 раз в неделю”
- “Маркетплейсы — только по списку, покупки 2 раза в неделю”
- “Кафе — фиксируем лимит на неделю”
- “Подписки — отключаем все, чем не пользовались 30 дней”

Важно: цель не в том, чтобы ужаться во всем. Цель — вернуть управляемость и освободить деньги на важное!

7) Как оптимизировать Топ-3 расходов: формат, который работает

Алгоритм действий:

- Берем сумму категории за месяц (факт)
- Разбиваем на 2–3 “драйвера” (находим, что делает сумму значительной)
- Выбираем один рычаг: влияет заметно, реально внедрить, проверяется за 14 дней
- Ставим правило (не “я буду стараться”, а конкретное ограничение / процесс и шаги)
- Считаем эффект: *экономия за 14 дней* × 2 = *экономия в месяц*. Можно также умножить 14-дневную экономию на 26, чтобы увидеть экономию за год, что дает более ощутимые значения

Рассмотрим конкретные примеры далее.

1) Жилье (ипотека / аренда): как оптимизировать большую статью

Расходы на жилье обычно сложно быстро оптимизировать, но есть точечные рычаги, которые дают заметный эффект.

Рычаг А. “Переплата вокруг жилья” (страховки / комиссии / сервисы)

Пример: ипотека 70 000 # / мес. Вокруг нее есть следующая “обвязка”:

Пункт: Страховка / услуги банка

Было: 2 500

Стало: 1 500

Эффект в месяц: +1 000

Пункт: Домашний интернет / ТВ

Было: 1 200

Стало: 700

Эффект / месяц: +500

Пункт: Коммунальные услуги

Было: 12 000

Стало: 11 000

Эффект / месяц: +1 000

Итого расходы уменьшились на: 2 500

Правило на ближайшие 14 дней: “Открываю выписки и ищу 3 расхода, связанные с жильем, которые можно заменить / отключить / уменьшить”.

Рычаг В. Пересборка жилья как решения (аренда / переезд / сдача)

Это более структурный шаг, но он может дать самую большую экономию в годовом исчислении.

Пример: текущая аренда составляет 75 000 рублей, но нашли вариант на 68 000 рублей (или даже договорились с новым арендодателем)

Эффект: 7 000 # / месяц = 84 000 # / год.

Правило: “10 объявлений + 3 звонка + 1 попытка переговоров с арендодателем”.

Рычаг С. Рефинансирование ипотеки или пересмотр условий (если применимо)

Если ставка или условия менялись, иногда можно снизить платеж или срок договора.

Проверка простая: запросить расчет в своем банке и в 1–2 альтернативных местах и сравнить *полную стоимость и ежемесячный платеж*.

Правило: “Собираю 2–3 предложения и сравниваю на 1 странице”.

2) Продукты: самый управляемый крупный блок

Здесь деньги “утекают” через частоту покупок, доставки, готовую еду и спонтанные мелочи.

Рычаг А. “План меню + список + 2 закупки в неделю”

Было: затраты продукты 60 000 # / месяц.

Что делаем: 2 закупки в неделю согласно списку, между ними разрешена только “докупка” 1 раз в неделю (строго по списку).

Пример эффекта (реалистично):

● Минус 2 000 # / неделя на “лишнее”, что дает примерно 8 000 # / месяц или более 100 000 рублей в год

Правило на 14 дней:

● “Закупка продуктов в среду и в субботу”

● “Между ними — докупка до 1 500 #, например, в понедельник вечером”

Рычаг В. Доставка / кафе выделяется как отдельная строка в бюджете, а не прячется в категории “продукты”

Часто половина проблемы состоит в том, что доставка “маскируется” под продукты.

Небольшой пример:

- Продукты 60 000 рублей в месяц, из них доставка / готовая еда составляет 16 000 рублей в месяц

- Вводим лимит на доставки: например, снижаем с 16 000 рублей до 8 000 рублей в месяц. Эффект: +8 000 # / месяц или около 100 000 рублей в год

Вводим правило: “Доставка — производится максимум 2 раза в неделю на сумму 8 000 рублей в месяц (смотря что наступит раньше)”.

Рычаг С. “Дорогие позиции” (мясо / сыр / сладкое / напитки) — 3 замены

Берем три позиции, которые дают максимальную сумму, и делаем не отказ от них, а замену.

Пример:

- Напитки / соки / вода: с 4 000 до 2 000 (выбираем большие упаковки, изменяем микс) = +2 000 рублей в месяц

- Сладкое / перекусы: с 5 000 до 3 000 = +2 000 рублей в месяц

- Полуфабрикаты: с 6 000 до 4 000 = +2 000 рублей в месяц

Итого в сумме: +6 000 # / месяц или +72 000 рублей в год

Правило: “Выбираю три позиции и ставлю лимит по каждой из них на 14 дней”.

3) Третий крупный блок - транспорт

Рычаг А. “Стоимость владения авто” в месяц

Многие в бюджете считают только бензин и/или расходники, но авто это и бензин, и парковка, и страховка, и ремонт, и штрафы, и покрышки, и автомойка, и другое.

Пример:

Статья: Парковка / платные дороги

Было / месяц: 3 500

Стало / месяц: 2 000

Эффект: +1 500

Статья: Такси

Было / месяц: 6 000
Стало / месяц: 3 000

Эффект: +3 000

Статья: Бензин

Было / месяц: 12 000
Стало / месяц: 10 000

Эффект: +2 000

Итого расходы уменьшились на: 6 500

Правило: “Такси — только когда ‘поздно / идет дождь / после бара’, потолок в размере 3 000 рублей в месяц”.

Рычаг В. Проездной / выверенные маршруты / объединение поездок

Пример: 18 000 рублей снижаются до 14 000 рублей за счет проездного и объединения маршрутов

Эффект: +4 000 # / месяц

Правило: “Все мелкие поездки собираю в два больших маршрута в неделю”.

Как выбрать “один рычаг” на ваши Топ-3 расходов

Ставим оценку 1–3 по трем критериям:

1. Критерий: Влияние

Вопрос: Даст ли экономию хотя бы в $\geq 5\,000$ # / месяц?

2. Критерий: Реальность

Вопрос: Можно ли внедрить за 14 дней?

3. Критерий: Проверяемость

Вопрос: Легко ли замерить экономию по выпискам?

Выбираем те расходы, где сумма баллов максимальна — и проводим один эксперимент.

Готовый шаблон “эксперимента на 14 дней”

- Категория: _____
- Рычаг: _____
- Правило: _____
- Было за 14 дней: _____ рублей
- Стало за 14 дней: _____ рублей
- Экономия / мес: (Было – Стало) × 2 = _____ рублей в месяц
- Куда направляем экономию: резерв / долги / инвестиционная цель в сумме = _____

8) Прием “10 строк в бюджете вместо 100”: укрупнение, чтобы система жила и развивалась

Люди часто бросают вести учет и анализ, потому что превращают их в бесконечную бухгалтерию: 50 категорий, 300 операций, усталость и апатия.

В этом гайде используем правило: **10–12 категорий** — максимум. Ниже — рабочий список, который скорее всего подойдет вам без особых изменений:

- Жилье
- Коммунальные расходы / связь
- Продукты
- Транспорт
- Здоровье
- Дети / образование
- Быт / дом
- Одежда / красота
- Досуг / кафе
- Подписки / сервисы
- Нерегулярные расходы (резервы / крупные траты)
- Долги (платежи / проценты)

Если хочется детализации — ее можно добавить позже. Сейчас важнее, чтобы вы могли поддерживать систему без напряжения и потери фокуса.

9) Небольшой пример: что произойдет, если не учитывать нерегулярные траты

Нерегулярные расходы - это самая частая причина ощущения, что “мы вроде нормально живем, но постоянно что-то выбивает из колеи”.

Возьмем те же цифры, что раньше. Если учитывать только регулярные расходы, то картина такая:

Свободный денежный поток “на бумаге” = 270 000 – 215 000 = 55 000 рублей

Кажется, что у семьи Петровых есть 55 тысяч “свободных денег” по итогам каждого месяца.

Но если добавить нерегулярные траты (среднее значение в 29 000 рублей):

Реальный свободный денежный поток = 55 000 – 29 000 = 26 000 рублей

Разница — **29 000 # в месяц**. Теперь самое важное: 29 000 в месяц — это **348 000 рублей в год**. То есть без учета нерегулярных трат вы “теряете” треть миллиона рублей в год в виде “сюрпризов”, которые потом финансируются / закрываются:

- Кредитной картой
- Кредитом “до зарплаты”
- Отменой планов и разочарованиями
- Стрессом и ощущением, что ничего не получается

Вывод: нерегулярные расходы нельзя “не учитывать”. Нужно:

- Планировать как ежемесячные отчисления (мы сделаем это дальше)
- Или честно понимать, что они все равно произойдут и в значительной степени “съедят” свободный денежный поток периода

10) Практика по главе: быстрый срез (15–25 минут)

Сделайте прямо сейчас короткое упражнение:

Шаг 1. Доход за месяц (чистыми “на руки”): _____ рублей

Шаг 2. Регулярные расходы (10–12 строк):

- Жилье _____
- Продукты _____
- ...

Итого регулярные расходы: _____ рублей

Шаг 3. Нерегулярные (среднее значение в месяц):

Выпишите хотя бы 3–5 пунктов (подарки / ремонт / отпуск / страховки и т. п.) и оцените среднее значение:

Итого нерегулярные расходы: _____ рублей

Шаг 4. Свободный денежный поток:

Доход – (регулярные расходы + нерегулярные расходы) = _____ рублей

Шаг 5. Топ-3 категории расходов:

1) _____ 2) _____ 3) _____

Шаг 6. Рычаг на 14 дней (один!):

Категория: _____

Правило: _____

11) Итог главы и дальнейшие шаги

В конце этой главы у вас должны быть:

- Таблица с цифрами для “типичного месяца” (доходы, регулярные расходы, нерегулярные средние расходы и т. п.)
- Рассчитанный свободный денежный поток месяца (в среднем)
- Топ-3 категории расходов, с которыми можно работать
- Выбранные рычаги экономии на ближайшие 14 дней
- Понимание, почему без нерегулярных расходов картина обманывает пользователя

В следующей главе мы перейдем к календарю денежных потоков и управлению кассовыми разрывами, чтобы взять контроль над деньгами в краткосрочной перспективе!

Часть 1. Старт. Глава 3. Активы, долги, капитал: личный финансовый баланс

В прошлых главах мы делали “снимок” финансовой ситуации. Теперь соберем его в форму, которая быстро отвечает на главный вопрос: я сейчас нахожусь в плюсе или в минусе — и за счет чего?

Личный баланс нужен не для

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.