

От автора
бестселлера
«Девушка с деньгами»

Новый
подход
к личным
финансам

Быть в Плюсе

Анастасия Веселко

Анастасия Веселко

**Быть в Плюсе: Новый
подход к личным финансам**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 330.567.28
ББК 65.261.94

Веселко А.

Быть в Плюсе: Новый подход к личным финансам / А. Веселко —
«Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-631337-8

Деньги утекают сквозь пальцы, зарплата заканчивается раньше месяца, а от одного взгляда на банковскую выписку становится тошно. Знакомо? Вы не одиноки – миллионы людей живут в финансовом хаосе, несмотря на горы прочитанных книг и скачанных приложений по личным финансам. Дело вовсе не в отсутствии финансовых знаний или недостатке дисциплины. Проблема глубже: стандартные рекомендации не учитывают, что мы – люди, живые, со своими страхами, привычками и внутренними противоречиями. Анастасия Веселко, психолог и эксперт по личным финансам, написала книгу не о формулах и таблицах, а о настоящих причинах, которые мешают нам управлять своими деньгами. Почему мы боимся смотреть в банковскую выписку? Откуда берется стыд за траты? Почему мы действуем себе во вред, даже когда знаем, как нужно поступать? Это честный разговор о деньгах как о части жизни – со всеми сложностями и противоречиями. Вместо недостижимых идеалов – поддержка, принятие и реальные шаги, которые помогут выйти из хаоса к устойчивой, спокойной финансовой системе.

УДК 330.567.28
ББК 65.261.94

ISBN 978-5-00-631337-8

© Веселко А., 2026

© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение	9
Часть I. Быть в плюсе	12
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анастасия Веселко

Быть в Плюсе: Новый подход к личным финансам

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Мария Бутикова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Продюсер: *Ирина Гусинская*

Руководитель проекта: *Анна Василенко*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Марина Угальская, Мария Смирнова*

Верстка: *Кирилл Свищёв*

Фотография на обложке: *Диана Русанова*

© Анастасия Веселко, 2026

© ООО «Альпина Пабlishер», 2026

* * *

Анастасия Веселко

БЫТЬ В ПЛЮСЕ

Новый подход к личным финансам

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook – продукты компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена как экстремистская.

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент

станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вопрос личных финансов по какой-то причине вам интересен. Возможно, вы как раз хотите улучшить ситуацию с деньгами или уже пробовали заняться бюджетом, начинали копить и даже отказались от кофе навынос, но успехом попытки не увенчались. А может, у вас никак не получается закрыть кредитку, а собственная квартира так и остается мечтой. Или даже так: вы отлично зарабатываете, но свободных денег почему-то как не было, так и нет. А тут – обещание нового подхода к финансам. Вдруг сработает? Что ж, надеюсь, вы не будете разочарованы.

Предлагаю новый подход к управлению деньгами и новый взгляд на принципы финансовой грамотности. Простой, прикладной, позитивный, который поможет иначе взглянуть на ваши финансы. И даже если вы уже уверенно управляете своими деньгами, новый подход поможет получать от процесса еще больше удовольствия.

Как эксперт по личным финансам, я уже семь лет помогаю женщинам выстраивать здоровые отношения с деньгами и прекрасно понимаю, на чем мы спотыкаемся и какие ошибки совершаем. Просто потому, что я сама так жила лет до тридцати. И только совершив череду глупейших и дорогих ошибок, включая валютную ипотеку и неудачные инвестиции, я взяла себя в руки и начала исправлять ситуацию: покончила со своей финансовой безграмотностью и научилась эффективнее управлять деньгами, а заодно стала финансовым консультантом. «Помогла себе – помогу и другим!» – думала я. Так появился проект «Девушка с Деньгами» и книга «Девушка с деньгами: Книга о финансах и здравом смысле»¹, которая стала бестселлером. Возможно, вы ее уже читали (если нет – рекомендую, она будет отличным дополнением к этой).

За эти годы я пообщалась с огромным количеством женщин и убедилась вот в чем: женщины прекрасно справляются с планированием расходов, умеют и зарабатывать, и откладывать, и инвестировать (по статистике, даже успешнее мужчин²), если только они приняли решение, что *этим в принципе стоит заняться – управлять своими деньгами*. Если взяли на себя эту ответственность. И как раз с этим есть сложности, чаще всего по нескольким причинам.

Низкая финансовая самооценка

Многочисленные исследования подтверждают³, что женщины чаще недооценивают свои способности управлять деньгами, что в итоге не лучшим образом влияет на их жизнь. Например, из-за недостатка уверенности они реже инвестируют, чтобы накопить средства к пенсии. При этом женщины живут в среднем на 10 лет дольше мужчин, а значит, им особенно важно обеспечить себе достойные пенсионные годы.

Новый подход поможет развивать и поддерживать уверенность в своих силах, чтобы решать финансовые задачи и обеспечить себе крепкую опору.

¹ Веселко А. Девушка с деньгами: Книга о финансах и здравом смысле. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 202 с.

² Fidelity Investments® 2021, Women and Investing Study, https://www.fidelity.com/binpublic/060_www_fidelity_com/documents/aboutfidelity/FidelityInvestmentsWomen&InvestingStudy2021.pdf.

³ Financial Times, Lack of confidence is impeding women's financial literacy, study finds <https://www.ft.com/content/1c60cfd7-7566-41e2-9709-84d81a7f53b8>.

Скучные финансовые термины

Согласитесь, все эти слова – «бюджет», «учет расходов», «пенсия» – отбивают желание смотреть в сторону финансов. Никто не хочет «копить» или «планировать финансовые цели». Мы просто хотим жить лучше: меньше тревожиться, не жить от зарплаты до зарплаты, покупать то, что нравится, уверенно обсуждать с банковским менеджером условия вклада и знать, что справимся, если жизнь преподнесет сюрприз. Мы хотим жить свою лучшую жизнь, а не терять время за таблицами и расчетами.

Новый подход ориентирован на результат. Он поможет вам получать от своих денег больше пользы и удовольствия.

Знания вместо действий

Проведя сотни разговоров о деньгах и разбирая самые разные ситуации, я заметила одну любопытную закономерность: мы прекрасно осведомлены, как правильно поступать со своими деньгами, но редко следуем этим хорошо известным принципам. Например, знаем, что надо откладывать часть доходов, но не привыкли себя ограничивать, или понимаем, что стоит избавиться от кредитки, но ведь так удобно оплачивать покупки за счет банка. Мы что, не понимаем, как лучше? В чем дело?

А дело в том, что надо разделять финансовую грамотность (знания) и финансовое поведение. У знаний нет результата, их надо воплощать в реальность, то есть действовать. И не раз или два, а регулярно, развивая навык поступать грамотно. Как умение ездить на велосипеде, этот навык останется с вами и выручит при любом доходе, в любом возрасте и в любой стране.

Новый подход ориентирован на действия, на реальные небольшие шаги, которые сформируют здоровое финансовое поведение.

Мы люди, и мы несовершенны

Увы, далекая пенсия для нас не так важна, как сегодняшнее свидание в новом платье. Человек по своей природе иррационален, ему сложно дается «правильное» поведение. Этот очевидный факт экономисты признали не сразу. Долгие годы классическая экономика опиралась на представление о рациональном человеке – *homo economicus*⁴, который хладнокровно и непредвзято принимает взвешенные решения, например вместо покупки нового гаджета без лишних раздумий пополняет пенсионный счет. Много ли вы встречали таких людей? Вот именно.

И только относительно недавно, в 1950-е гг., зародилось направление поведенческой экономики, которая признает наше право на ошибки.

Согласно теории Даниэля Канемана, у человека две системы мышления. Первая принимает решения быстро, чаще по привычке или на эмоциях. Она не хочет анализировать или высчитывать, ее задача – экономить энергию. И вторая система – медленная, аналитическая. Она взвешивает альтернативы и планирует вдолгую. Вот только управление ей достается не часто, руль – у первой системы. Поэтому нам так сложно пройти мимо витрины с десертами,

⁴ *Homo economicus* (лат. человек экономический) – не соответствующее реальности понятие о том, что человек как существо, действующее разумно, всегда стремится к принятию оптимальных экономических решений. – Прим. авт.

даже если мы решили с понедельника не есть сладкое. Мы действуем нелогично, идем на поводу у эмоций и слабостей и допускаем ошибки.

Новый подход признает, что идеальными мы не станем и не сможем всегда действовать по правилам. Но мы можем научиться принимать верные решения чаще, постепенно меняя ситуацию к лучшему.

Женщины зачастую предпочитают избегать финансовой темы, выбирая что-то более интересное и приятное. Мы учим языки, развиваем эмоциональный интеллект, находим время для пилатеса и развития личного бренда и игнорируем финансы, вредя себе.

Думаю, пора добавить привлекательности финансовой сфере и изменить ее восприятие. Сформулировать *идею*. Видение, которое вдохновило бы и увлекло так, чтобы руки чесались заняться своими деньгами. «Быть в Плюсе» – как раз такая идея. Согласитесь, звучит гораздо лучше, чем «ведение бюджета».

При этом сами принципы финансовой грамотности никуда не делись. По-прежнему стоит тратить меньше, чем зарабатываешь, и принимать взвешенное решение перед покупкой. И сбережения нужны, и пенсия сама себя не накопит, и покупка квартиры все еще требует расчетов, усилий и дисциплины. Но делать все это можно с другим настроем. Меня невероятно воодушевляет подход «Быть в Плюсе». В этой книге мы подробно его разберем, и, надеюсь, мое воодушевление передастся и вам.

«Раньше я думала, что планирование финансов – это что-то на богатом. Оказалось, что управлять своими деньгами очень интересно и приятно и это совсем другая жизнь!»

Наконец, слово «новый» хорошо работает на привлечение внимания.

О, эта святая вера в новый эффективный способ! Помню шутку о маркетинговой команде популярного шампуня, которые вот уже 15 лет на каждой ежегодной встрече решают, оставлять ли слово «новый» в названии шампуня. И оставляют, ведь «новый» продукт лучше продается. Так что, позвольте, и я воспользуюсь приемом маркетологов. Если слово «новый» в названии подтолкнет вас предпринять еще один подход к своим финансам – отлично!

Приступим!

Часть I. Быть в плюсе

Глава 1

Что значит «Быть в плюсе»

Согласно Большому словарю русских поговорок, «быть в плюсе – быть в выигрыше; получать прибыль». То есть выигрывать от отношений с деньгами.

Не путайте Плюс с сиюминутным удовольствием! Речь о настоящем выигрыше, фундаментальном, долгосрочном, который добавляет устойчивости, а жизнь делает лучше.

Например, выходя утром на пробежку, я отказываюсь от удовольствия поваляться в кровати подольше, но в итоге остаюсь в Плюсе. В мою пользу свежий воздух, бодрость и гордость за себя. Так и с деньгами. Покупая бесполезную мелочь на маркетплейсе, вы получаете иллюзию Плюса, но на самом деле деньги и время потрачены впустую, а в выигрыше остались продавец и банк, выпустивший кредитку. И наоборот, ипотека может быть непростым шагом: накопить первый взнос, решиться, а потом годами выплачивать кредит – то еще удовольствие! Разве не лучше пожить с родителями или у парня? Но в итоге с ипотекой вы получите актив, а с ним – уверенность и устойчивость. Вы остаетесь в Плюсе.

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.