



# ДОЛГ: Освобождение

Пошаговый план,  
который прошёл проверку  
долгами и депрессией

РОМАН ФРОСТ

**Роман Фрост**  
**Долг: Освобождение**  
Серия «Система личной  
устойчивости», книга 1

*<https://litres.ru/73418993>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Практическая система выхода из долгов без крайностей и жёсткой экономии. Книга даёт пошаговый алгоритм: как зафиксировать реальную картину, выстроить приоритеты выплат, договориться с банками и снизить давление. Внутри таблицы учёта, схемы реструктуризации и поведенческие приёмы, чтобы не возвращаться в долги. Подходит для любой ситуации: от кредитных карт до крупных обязательств. Цель вернуть контроль над деньгами и снизить финансовый стресс.

# Содержание

Пошаговый путь из финансового кризиса к спокойствию в голове	4
От автора	5
ВВЕДЕНИЕ	7
Часть 1. ОСМОТРЕТЬСЯ БЕЗ ПАНИКИ:	9
Принятие и диагностика	
Глава 1. Тишина перед началом. Как отключить внутреннюю сирену	9
Глава 2. Правда, какой бы горькой она ни была.	15
Инвентаризация всех долгов	
Глава 3. А куда уходят деньги? Карта вашей финансовой территории	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Роман Фрост**

## **Долг: Освобождение**

### **Пошаговый путь из финансового кризиса к спокойствию в голове**

**Это не просто книга о деньгах. Это книга о восстановлении контроля над своей жизнью. Долг – это симптом, а причина часто в наших привычках, страхах и отношении к миру. Мы будем работать и с цифрами, и с мыслями.**

# От автора

Дорогой читатель!

Если эта книга сейчас в ваших руках, мои чувства противоречивы. С одной стороны, я искренне рад нашему знакомству. С другой – мне грустно от мысли, что, возможно, вы оказались в той же сложной ситуации, которая когда-то привела к созданию этого руководства.

Эта книга – не сборник теорий и не лирические воспоминания. Это **концентрированный, практический план**, выстраданный и выверенный на личном опыте. Я прошёл этот путь сам: от долговой ямы и депрессии – к ясности, контролю и финансовому спокойствию. На страницах вы не найдёте отступлений в мою биографию, только последовательную стратегию, которая работает.

Мной было прочитано множество книг – о деньгах, психологии, привычках. Из каждой я брал самое важное, самое рабочее, фильтровал и проверял на себе. Результат этого синтеза – перед вами. Это не просто инструкция по возврату долгов. Это система, которая научила меня новым финансовым привычкам: не только выбраться из обязательств, но и больше в них не попадать, а также – копить и грамотно распоряжаться тем, что есть.

Я не владелец заводов и пароходов. И я убеждён: быть свободным и счастливым можно и без статуса миллиарде-

ра. Часто нам навязывают примеры исключительных людей – Тинькова, Маска, Джобса. Их истории уникальны, часто это стечение гения, обстоятельств и колоссального стартового капитала. Повторить такой успех – почти нереально.

Я предлагаю другой, **реалистичный путь**. Путь, доступный здесь и сейчас: сохранить то, что имеешь, обрести финансовую устойчивость и накопить на то, что приносит настоящую радость – на качественный отдых, на реализацию мечтаний для себя и своих близких.

Конечно, если у вас есть гениальная и востребованная идея – дерзайте! Возможно, ваше имя когда-нибудь и окажется в списках Forbes. Особенно сейчас, в эпоху новых возможностей. Но пока эта идея зреет, необходимо навести порядок в своей базовой финансовой жизни. Без прочного фундамента любое строительство обречено.

Именно созданию такого фундамента – ясного, прочного и спокойного – и посвящена эта книга. Об идеях и стратегиях роста мы, возможно, поговорим в следующий раз. А сейчас – вернёмся к главному: вашему плану освобождения.

С верой в ваш успех,  
Автор – Роман Фрост

# ВВЕДЕНИЕ

## Тишина, которую вы заслуживаете

Представьте, что постоянный гул в голове наконец стих. Тот самый гул, который звучит как навязчивый вопрос: «Как платить?», как щемящее чувство при звуке входящего сообщения, как тяжесть на плечах каждое 25-е число месяца. Эта книга – о том, как обрести тишину. Не тупиковую тишину отчаяния, а спокойную, ясную тишину контроля и уверенности.

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, долги перестали быть просто цифрами в приложении банка. Они стали незваным гостем в вашей голове, который диктует настроение, крадет сон и отравляет даже радостные моменты мыслью: «А могу ли я себе это позволить?».

Я был там. Я знаю этот вкус – вкус тревоги с утра и стыда вечером. Я тоже прятал конверты с бумажными счетами, чтобы «не видеть», и надеялся на чудо, которое так и не приходило. Чудом оказался не внезапный выигрыш, а система. Непопулярная, небыстрая, но абсолютно работающая система, которая складывается из трех вещей: **правды, плана и правильного настроения.**

Эта книга – не от финансового гуру, никогда не знавшего проблем. Это хрестоматия выживания и выздоровления, написанная тем, кто прошел этот путь сам. Здесь не будет со-

ветов вроде «просто больше зарабатывайте» или призывов продать почку. Здесь будет пошаговый план, который начинается не с жесткой экономии, а с выключения паники. Стратегия, которая работает не только с кошельком, но и с вашими мыслями. Психологические приемы, которые помогут перестать себя изводить и начать действовать.

Мы пройдем путь из трех частей:

**Сначала мы остановимся и оглядимся.** Признаем проблему без драмы и соберем все цифры в одну таблицу.

*Вы удивитесь, но от этого сразу станет легче.*

**Затем составим понятный план.** Выберем метод погашения, научимся говорить с кредиторами, оптимизируем бюджет, не превращая жизнь в аскезу.

**И наконец, перезагрузим мышление.** Чтобы долги не вернулись, а внутренний покой стал вашим постоянным состоянием.

Эта книга – ваш инструмент. Пишите на полях, заполняйте таблицы, вырывайте страницы. Не просто читайте – делайте. День за днем, шаг за шагом.

Вы вернете не только деньги. Вы вернете себе спокойный сон, самоуважение и контроль над собственной жизнью. Давайте начнем.

# Часть 1. ОСМОТРЕТЬСЯ БЕЗ ПАНИКИ: Принятие и диагностика

## Глава 1. Тишина перед началом. Как отключить внутреннюю сирену

**Начнем с самого важного: ничего не делайте.**

Серьезно. Не берите телефон, чтобы проверить баланс. Не открывайте очередное письмо от банка. Не пытайтесь в уме пересчитать долги. Просто остановитесь.

Прямо сейчас в вашей голове, скорее всего, звучит **внутренняя сирена**. Это механизм паники, который кричит: «Опасность! Долги! Кошмар! Беги!» Он блокирует разумное мышление, запускает выработку гормонов стресса и заставляет вас либо впасть в оцепенение («я ничего не могу»), либо метаться в поисках мгновенного, часто разрушительного решения («возьму новый кредит, чтобы закрыть старый»). **СТОП!**

Наша первая задача – найти выключатель этой сирены. Не навсегда – позже мы разберемся с причинами тревоги. Сначала нам нужно тихое пространство, чтобы думать.

## **Почему это так важно? Паника – худший советчик**

Представьте, что вы пытаетесь составить сложный пазл во время землетрясения. Или заполнить налоговую декларацию, пока кто-то кричит вам в ухо. Это невозможно. Финансовая проблема – это тот же сложный пазл. Чтобы его собрать, нужны спокойствие и ясность.

### **Миф, который нужно развенчать прямо сейчас:**

«Чтобы решить проблему с долгами, нужно немедленно начать больше работать/экономить/искать деньги».

**Правда:** Чтобы решить проблему с долгами, нужно сначала **перестать совершать ошибки**, порожденные паникой. И для этого надо успокоиться.

### **Техника «СТОП-паника»: инструкция по применению**

Это не эзотерика. Это простой, основанный на психологии алгоритм, который переключает ваш мозг из режима «угроза» в режим «анализ». Выполняйте его буквально, когда чувствуете, что тревога накрывает.

#### **ШАГ 1: СТОПнись (Физическая пауза)**

● **Что делать:** Прервите любую активность. Если сидите – обопритесь спиной о стул. Если стоите – найдите опору. Закройте глаза, если можете.

● **Зачем:** Вы даете сигнал мозгу: «Я контролирую ситуацию, я выбираю сделать паузу». Это акт воли, который уже снижает ощущение беспомощности.

#### **ШАГ 2: Три Глубоких Дыхания (Физиологический**

сброс)

● **Что делать:** Вдохните медленно через нос, считая до 4. Задержите дыхание на счет 4. Медленно выдохните через рот, считая до 6. Повторите 3 раза.

● **Зачем:** Глубокий выдох длиннее вдоха активирует парасимпатическую нервную систему – систему «отдыха и переваривания». Это биохимически снижает пульс и давление, подавляя реакцию «бей или беги».

### **ШАГ 3: Обзор Мыслей (Ментальная дистанция)**

● **Что делать:** Задайте себе вслух или про себя два простых вопроса:

«**Что происходит прямо сейчас, в эту секунду?**» (Пример ответа: «Я сижу на кухне. На мне теплый свитер. Я дышу. На столе стоит чашка. Мне не угрожает физическая опасность»).

«**О чем кричит моя тревога?**» Сформулируйте это как факт, без эмоций. (Пример: «Моя тревога говорит, что через неделю нужно платить 15 000 рублей, а у меня на счете только 10 000»).

● **Зачем:** Первый вопрос возвращает вас из катастрофического будущего («я все потеряю») в безопасное настоящее. Второй вопрос помогает **отделить факт от эмоции**. Факт – это цифра (15 000). Эмоция – это ужас, стыд, паника. С фактом можно работать. Эмоцией – только мучиться.

**ШАГ 4: План на Ближайшие 15 Минут (Возвращение контроля)**

● **Что делать:** Примите микро-решение о том, что вы сделаете СЕЙЧАС, и это будет полезным или нейтральным действием. Это НЕ должно быть связано с долгами.

Например:

○ «Следующие 15 минут я выпью этот чай и посмотрю в окно».

○ «Следующие 15 минут я пройду вокруг дома».

○ «Следующие 15 минут я вымою эту тарелку».

● **Зачем:** Вы доказываете себе, что вы – не заложник тревоги. Вы – человек, который может планировать и выполнять простые действия. Это крошечное восстановление контроля.

**ПРАКТИКА:** Прямо сейчас, прежде чем читать дальше, выполните технику «СТОП-паника» один раз. Это и есть ваш первый шаг к освобождению.

**Ключевая психологическая установка:** отделить «себя» от «долга»

Сейчас вы, скорее всего, отождествляете себя с проблемой. Вы думаете: «Я – неудачник», «Я – безответственный», «Я – должник». Это ядовитая и ложная формула.

Давайте заменим ее на здоровую:

**«У меня есть долги. Но я – НЕ мои долги. Я – это человек, который столкнулся с финансовой трудностью. А трудности можно преодолеть».**

Долг – это ситуация, а не приговор вашей личности. Ситуации меняются. Представьте, что у вас грипп. Вы же не думаете: «Я – грипп». Вы думаете: «Я заболел, нужно лечить».

ся». Отнеситесь к долгам как к финансовой болезни, которую нужно методично лечить.

**Что говорить себе, когда накатывает стыд (шпаргалка)**

● **Вместо:** «Как я мог до этого докатиться?»

**Попробуйте:** «Я оказался в сложной ситуации. Миллионы людей через это проходят. Я могу стать одним из тех, кто через это прошел».

● **Вместо:** «У меня никогда не получится».

**Попробуйте:** «Мне не нужно гасить все сегодня. Мне нужно сделать один маленький шаг прямо сейчас».

● **Вместо:** «Я всем должен».

**Попробуйте:** «У меня есть финансовые обязательства. Я составлю план, как с ними справиться».

## **Задание главы 1**

Ваша задача на сегодня – не считать деньги, не звонить в банк. Ваша задача – **тренировать покой**.

**Трижды за день** (утром, в момент стресса, вечером) выполняйте технику «СТОП-паника» полностью.

**Напишите на листке бумаги или в заметки телефона фразу-установку: «Я – не мои долги. У меня есть проблема, и я начал работать над ее решением».** Перечитывайте ее каждый раз после техники «СТОП».

**Вечером, перед сном, вспомните и запишите одну простую вещь, которая сегодня вам удалась** (приготовил обед, доделал работу, выслушал друга). Это смещает фокус с «я

ничего не могу» на «я могу много простых вещей».

**Итог главы:** Вы не решили финансовую проблему. Вы решили **главную проблему – проблему паники**. Вы нашли выключатель внутренней сирены. Теперь, в тишине, мы сможем разглядеть реальную картину. В следующей главе мы сделаем это – посмотрим правде в глаза, и вы поймете, что от этого станет не страшнее, а легче.

**Ваш первый шаг к спокойным мыслям сделан. Вы уже не бежите по кругу. Вы остановились и перевели дух. Это огромная победа.**

# **Глава 2. Правда, какой бы горькой она ни была.**

## **Инвентаризация всех долгов**

**Тишина, которую мы создали в первой главе – не для того, чтобы прятаться. Она для того, чтобы набраться сил и включить свет. Страх живет в темноте, в тумане неизвестности. «А сколько я должен всего? А что, если я что-то забыл? А сколько там этих процентов?» Чем дольше мы откладываем выяснение, тем страшнее становятся эти призрачные цифры в нашем воображении.**

**Сегодня мы превратим призраков в конкретные числа в таблице. Это самый важный практический шаг на всём пути. Он не решит проблему магически, но он лишит ее власти над вами. Контроль начинается с ясности.**

### **Почему это работает? Магия контейнирования**

**Психологи используют термин «контейнирование» – помещение хаотичных, пугающих чувств и мыслей в четкий, ограниченный «контейнер». Ваша тревога о долгах сейчас – это разлившаяся по всей квартире вода. Она везде, вы по колено в ней, скользите, паникуете. Составление таблицы долгов – это не волшебное исчезновение воды. Это действие, которым вы берете ведро и начинаете её собирать. Вода никуда не делась, но теперь она не повсюду. Она в ведре.**

С ней можно работать.

**Ваша цель сегодня – не оценивать себя («какой ужас!») и не решать всё сразу («как я это всё отдам?!»). Ваша цель – перенести хаос из головы на бумагу (или в экран). Только собрать данные. Как учёный перед экспериментом.**

**Инструкция: Создаём «Таблицу Полной Финансовой Прозрачности»**

Возьмите блокнот, тетрадь, откройте Google Таблицы или Excel. Создайте таблицу со следующими столбцами:

№	Кредитор	Сумма	Ежемесячный платеж	Процентная ставка %	Срок/Дата окончания	Примечание (статус, особые условия)
1						
2						
3						

Таблица №1

**Теперь заполняем ВСЕ строки. Без исключений.**

**Шаг 1: Официальные долги (банки, МФО)**

● Откройте все приложения банков, сайты МФО, договоры.

● Вносите **КАЖДЫЙ** кредит или займ отдельной строкой. Даже если в одном банке у вас три кредитные карты – три строки.

● **Важно:** В колонку «Общая сумма долга» вносите **текущий остаток** к погашению (основной долг + набежавшие проценты), а не изначальную сумму кредита. Найдите эту

цифру в личном кабинете.

● Точный процент, дату следующего платежа и его минимальный размер – всё берем из договора или приложения.

**Шаг 2: Неформальные долги (друзья, родственники, коллеги)**

● Это самая психологически сложная часть, но она обязательна. Долг другу так же реален, как долг банку.

● Запишите: «Мама – 30 000 на ремонт», «Друг Петя – 15 000 в долг в мае».

● Если нет точных процентов или сроков – пишите «0%» и «по договорённости». В примечаниях можно добавить «договорился вернуть к декабрю».

**Шаг 3: Технические и просроченные долги**

● Коммунальные услуги (если есть долг).

● Налоги, штрафы ГИБДД.

● **Особое внимание:** Просроченные платежи, долги, по которым уже идут звонки от коллекторов. Их **НУЖНО** внести. Страх перед ними в 100 раз хуже, чем их наличие в таблице. Запишите: «Кредитная карта Альфа-Банка (просрочка)», «Микрозайм от “Быстроденьги” (в работе у коллекторов)».

**Важный психологический лайфхак:** Если чувствуете сильный приступ стыда или желание закрыть таблицу – **используйте технику «СТОП-паника» из Главы 1.** Скажите себе: «Сейчас я просто переношу информацию. Я не оцениваю её. Я как библиотекарь, который расставляет книги

по полкам».

## **Взгляд на итог: не паникуем, а анализируем**

Когда все строки заполнены, подсчитайте итоговую сумму в колонке «Общая сумма долга». И колонку «Ежемесячный платеж».

Возможно, вы вздрогнете от цифры. Это нормально. (Я испытал чувство легкости и какой-то странной радости.)

Сейчас произойдёт ключевое событие: **страх столкнётся с фактом**. И факт всегда сильнее. Потому что с фактом можно что-то делать, а со страхом – нет.

**Задайте себе эти вопросы, глядя на таблицу (ответы можно записать ниже):**

**Какая одна строка вызывает больше всего тревоги? Почему?** (Например, «Кредитка с самым высоким процентом, потому что я её постоянно использую» или «Долг сестре, потому что мне стыдно»).

**Какой самый маленький долг в таблице?** (Это наша будущая первая победа).

**Что я вижу, чего раньше не замечал?** (Например, «Оказывается, я плачу пять раз в месяц мелкими платежами» или «Больше всего денег уходит не на большой кредит, а на три мелких с ужасными процентами»).

**Отделяем «слона» от «лягушек»: полезная метафора**

● «Слоны» – это большие, но часто низкопроцентные долги (например, ипотека, автокредит). Они страшны разме-

ром, но их не нужно гасить быстро, с ними есть понятный график.

● **«Лягушки»** – это мелкие, но противные, высокопроцентные долги (кредитки, микрозаймы). Они отравляют жизнь, постоянно напоминая о себе, и «съедают» деньги процентами.

Ваша таблица теперь наглядно показывает, где у вас «слоны», а где – «лягушки». Часто именно «лягушки» создают ощущение хаоса и беспомощности, хотя по сумме они могут быть и меньше.

**Задание главы 2: ритуал освобождения от незнания**  
**Выделите 1-1,5 часа** в спокойной обстановке. Предупредите домашних, что вас нельзя отвлекать. Отключите уведомления.

**Создайте «Таблицу Полной Финансовой Прозрачности»** и заполните её полностью, как описано выше. Без пропусков.

**Распечатайте её или сохраните в облако**, чтобы она всегда была под рукой. Это теперь ваш главный документ.

**После заполнения выполните ритуал:** встаньте, потянитесь, глубоко вдохните. Скажите вслух: **«Теперь я знаю. Теперь я вижу всю картину. Теперь я могу планировать».** Выпейте стакан воды.

**Спрячьте таблицу до завтра.** Ваша задача на сегодня завершена. Вы проделали огромную работу. Не нужно сегодня же начинать что-то вычислять. Дайте психике перева-

ритель этот факт.

**Итог главы:** Сегодня вы совершили акт огромного мужества – посмотрели правде в глаза. Вы превратили смутный, всеобъемлющий ужас в конкретный, осязаемый список. **Этот список – не ваше клеймо позора. Это карта местности, на которой вы находитесь.** И теперь, с картой в руках, вы перестаете быть потерявшимся путником. Вы становитесь путешественником, который изучает маршрут.

**Самое страшное позади. Дальше будет только работа по плану.** А план мы начнем строить в следующей главе, когда посмотрим на вторую часть правды: не только на то, что вы должны, но и на то, что у вас **ЕСТЬ**.

# Глава 3. А куда уходят деньги? Карта вашей финансовой территории

Вы составили карту долгов. Теперь нам нужна вторая, не менее важная карта – **карта ваших финансовых потоков**. Если первая таблица отвечала на вопрос «Что я должен?», то эта ответит на вопросы: «**Что у меня есть?**», «**Куда это уходит?**» и – **самое главное – «На что я на самом деле трачу свою жизнь?»**

Без этой карты любой план погашения долгов будет похож на строительство дома без фундамента. Вы будете пытаться «экономить», сжимая кулаки и испытывая ненависть к себе за каждую потраченную копейку. Такой подход ведет к срыву. Мы пойдем другим путем: путем **осознанного выбора**, а не безжалостного урезания.

**Почему мы тратим «не помню на что»? Автопилот и эмоциональные дыры**

Большая часть наших трат – незрячие, автоматические. Мы платим картой, не ощущая «прощания» с деньгами, как при расставании с наличными. Мы подписываемся на 5-7 сервисов по 300-500 рублей, которые «не жалко». Мы покупаем кофе, закуски, мелкие вещи, не замечая, как из этих ручейков складывается полноводная река утечек.

Часто эти траты – попытка **залатать эмоциональную дыру**. Скука, тревога, усталость, чувство несправедливости – и вот мы уже заказываем еду, покупаем ненужную вещь в интернете или идем в бар, потому что «сегодня был тяжелый день, и я это заслужил». Проблема не в самой трате, а в том, что она **неосознанна и не приносит настоящего удовлетворения**. Мы пытаемся купить каплю дофамина, чтобы заглушить фоновую тревогу, которую, в том числе, создают долги.

**Наша задача – не обвинить себя, а включить свет и посмотреть: «А что здесь происходит?»**

**Инструкция: Трекер расходов – 30 дней честности**

Вам нужно будет в течение **одного полного месяца** записывать **абсолютно все** свои расходы. Да, все. От ипотеки до жвачки за 30 рублей.

**Шаг 1: Выберите инструмент.**

● **Блокнот и ручка** (самый эффективный для осознанности, можно носить с собой).

● **Приложение для учета финансов** (CoinKeeper, Monefy, Дзен-мани – они удобны и строят графики).

● **Готовая таблица** (в Приложениях к книге есть шаблон, который вы можете скопировать).

**Шаг 2: Определите категории.**

Разделите все траты на 4 крупных блока:

**Обязательные (Выживание):** Аренда/ипотека, коммуналка, базовые продукты питания (крупы, макароны, ово-

щи, мясо), необходимые медикаменты, минимальный транспорт до работы, связь/интернет (базовый тариф). **Без этого жить нельзя.**

**Обязательные долговые:** Те самые минимальные платежи из Таблицы 2, которые вы должны вносить, чтобы не получить штрафы.

**Необязательные, но важные (Жизнь):** Развлечения, кафе, одежда (не базовая), подписки (Музыка, ТВ, Банки), хобби, книги, косметика, подарки, «кофе с собой». **Без этого жить можно, но это то, что делает жизнь жизнью.**

**Инвестиции в будущее (Покой):** Деньги, которые вы сейчас можете отложить на свой «Аварийный фонд» (о нем в следующей главе) или на ускоренное погашение долгов. Пока эта категория может быть пустой, но она должна быть в вашем сознании.

**Шаг 3: Записывайте КАЖДЫЙ день. Вечером 5 минут.**

Не откладываете на выходные. Память избирательна. Заведите ритуал: перед сном, за чаем, выписываете все траты дня в свой трекер. Если потратили наличными – сохраняйте чеки.

**Психологическая хитрость:** В графе «комментарий» одной фразой отмечайте, **зачем** вы это купили. Не «продукты», а «ужин, потому что устал готовить». Не «кофе», а «кофе, чтобы взбодриться перед встречей». Это покажет вам **триггеры** ваших трат.

## **Анализ после месяца: не суд, а открытие**

Через 30 дней у вас будут данные. Теперь мы не осуждаем, а исследуем, как археолог.

**Сложите расходы по категориям.** Какова общая сумма за месяц на «Выживание», на «Долги», на «Жизнь»?

**Сравните с доходом.** Ваш ежемесячный доход (после всех налогов) больше или меньше общей суммы трат? Насколько велика дыра, которую вы затыкаете новыми долгами?

**Найдите «королевские утечки»:** Посмотрите на категорию «Жизнь». Какие 3-5 пунктов съедают больше всего денег? Часто это: 1) Еда вне дома/доставка, 2) Неиспользуемые подписки, 3) Импульсивные покупки в маркетплейсах, 4) Сигареты/алкоголь, 5) Такси вместо транспорта.

# 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.