

НЕ ТОЛЬКО ПРИВЫЧКИ

Деньги, бедность и путь
к финансовой опоре.

Игорь Скакун

В творческом диалоге с нейросетью «МИР».

18+

Игорь Скакун

Не только привычки

«Автор»

2026

Скакун И. В.

Не только привычки / И. В. Скакун — «Автор», 2026

Эта книга начинается с провокационного обещания: семь привычек якобы удерживают человека в бедности. Но финансовая жизнь не сводится к характеру. На неё влияют зарплата, цены, здоровье, работа, долги, обязанности перед семьёй и доступные возможности. Автор разбирает семь повторяющихся денежных ловушек без обвинений и обещаний быстрого богатства: невидимые расходы, покупки на эмоциях, жизнь в кредит, отсутствие запаса, избегание разговоров о долгах, вера в лёгкие деньги и откладывание перемен. Каждой ловушке противопоставлен небольшой практический шаг. Цель книги — не сделать всех богатыми, а помочь вернуть больше ясности, контроля и устойчивости в обычной жизни.

© Скакун И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие Обещание семи привычек	5
Глава первая Бедность не диагноз характера	6
Глава вторая Ловушка невидимых денег	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Игорь Скакун

Не только привычки

*Деньги, бедность и путь к финансовой опоре
В творческом диалоге с нейросетью «МИР»*

Предисловие Обещание семи привычек

«Семь привычек, которые держат тебя в бедности» — заголовок, который мгновенно цепляет. В нём есть надежда: будто достаточно найти несколько ошибок, исправить их — и денежная жизнь изменится. Есть и скрытая угроза: если человек беден, значит, сам сформировал неправильные привычки.

У таких объяснений есть сильная сторона. Наши повторяющиеся решения действительно влияют на бюджет. Не замечать мелкие расходы, перекрывать нехватку денег новым кредитом, откладывать неприятный разговор с банком — всё это может сделать положение труднее.

Но привычки не существуют в пустоте. Доход может быть низким, цены — расти быстрее зарплаты, работа — нестабильной, здоровье — требовать расходов. Семья может зависеть от одного заработка. Иногда человеку приходится выбирать между платежом по долгу, лекарствами и продуктами. Никакой список привычек не отменяет этих обстоятельств.

Именно поэтому эта книга называется «Не только привычки». Мы будем говорить о том, на что человек способен повлиять, и о том, чего нельзя честно возлагать на его плечи. Мы не будем обещать богатство за месяц. Будем искать способ увидеть денежную картину, уменьшить лишний ущерб и сделать следующий шаг, который выдержит настоящая жизнь.

Ролик, послуживший поводом к этой теме, представлен на YouTube как созданный с помощью ИИ и использует имя Татьяны Черниговской в заголовке. Её официальный Telegram-аккаунт предупреждает о поддельных роликах с её голосом и образом и сообщает, что такие записи не являются её лекциями или рекомендациями. Поэтому эта книга не приписывает ролику научных выводов и не пересказывает его как достоверную лекцию. Мы берём только заявленный в заголовке вопрос — какие денежные привычки могут мешать устойчивости — и разбираем его самостоятельно.

Глава первая Бедность не диагноз характера

Человек с нехваткой денег часто слышит советы, будто причина его положения очевидна: мало старается, не умеет планировать, боится риска, слишком много тратит. Иногда в этих словах есть частичное наблюдение. Но частичное объяснение не становится полной правдой только потому, что звучит уверенно.

Доход и расходы человека формируются не только его выбором. На них влияют доступность работы, уровень оплаты, состояние здоровья, обязанности по уходу за близкими, образование, место проживания и неожиданные события. В Казахстане Всемирный банк в оценке бедности и равенства отдельно указывает на значение качества образования, экономической структуры и мер поддержки уязвимых домохозяйств. Это системные условия, а не личные привычки одного человека.

Из этого не следует, что личные действия бесполезны. Следует другое: нельзя объяснять ими всё. У человека может быть мало пространства для манёвра, но даже внутри узкого пространства иногда находятся шаги, которые сокращают потери или возвращают выбор. Наша задача — отличать управляемое от неуправляемого.

Полезнее спрашивать не «почему я такой неудачник?», а «что происходит с деньгами в моём доме?» Сколько приходит? Какие расходы обязательны? Какие платежи можно изменить? Какие долги растут быстрее всего? Есть ли помощь или законный способ договориться?

Финансовая устойчивость — не обязательное обладание крупным капиталом. Она начинается с большей предсказуемости: понимать ближайшие платежи, иметь план на случай сбоя, знать, куда обратиться, и не принимать важные решения только из страха. Официальная модель финансового благополучия CFPB тоже включает не одно богатство, а контроль над текущими финансами, способность пережить финансовый удар, продвижение к целям и свободу выбора. Сам CFPB подчёркивает: на благополучие влияют как контролируемые человеком факторы, так и те, которые от него не зависят.

Глава вторая Ловушка невидимых денег

Первая привычка, которая способна усугубить нехватку, — не замечать денежный поток. Деньги исчезают, а в конце месяца остаётся только раздражение: «Вроде ничего крупного не покупал, куда всё делось?»

Иногда причина в частых мелких тратах. Иногда — в коммунальных счетах, лекарствах, дороге и продуктах, которые просто не ощущаются как отдельные покупки. Бывает и так, что доход объективно не покрывает необходимые расходы. Важно выяснить, какой вариант перед нами, прежде чем ругать себя.

Попробуй в течение двух недель записывать каждое поступление и расход. Не нужно сразу делить всё на десятки категорий. Достаточно отметить дату, сумму и назначение: жильё, питание, транспорт, здоровье, долг, помощь близким, необязательная покупка. Запись — это фонарик, а не судья.

Затем выпиши обязательные платежи и даты. Посмотри, в какие недели денег больше, а в какие возникает разрыв. Иногда проблема не в общей сумме, а в несовпадении дат дохода и списания платежей. Если можно, договорись о другой дате списания или заранее отложи сумму к сроку.

Когда человек видит картину, появляется возможность выбирать. Можно заметить подписку, которой не пользуются. Можно увидеть, что покупка еды в конце смены повторяется каждый день, потому что заранее не взяли перекус. А можно понять, что после всех необходимых платежей денег всё равно недостаточно — и тогда дело не в отказе от кофе, а в доходе, социальной поддержке или переговорах о расходах.

Первое правило не звучит как «экономь на всём». Оно проще: сначала узнай, куда именно идут деньги. Невозможно чинить то, что человек ещё не увидел.

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.