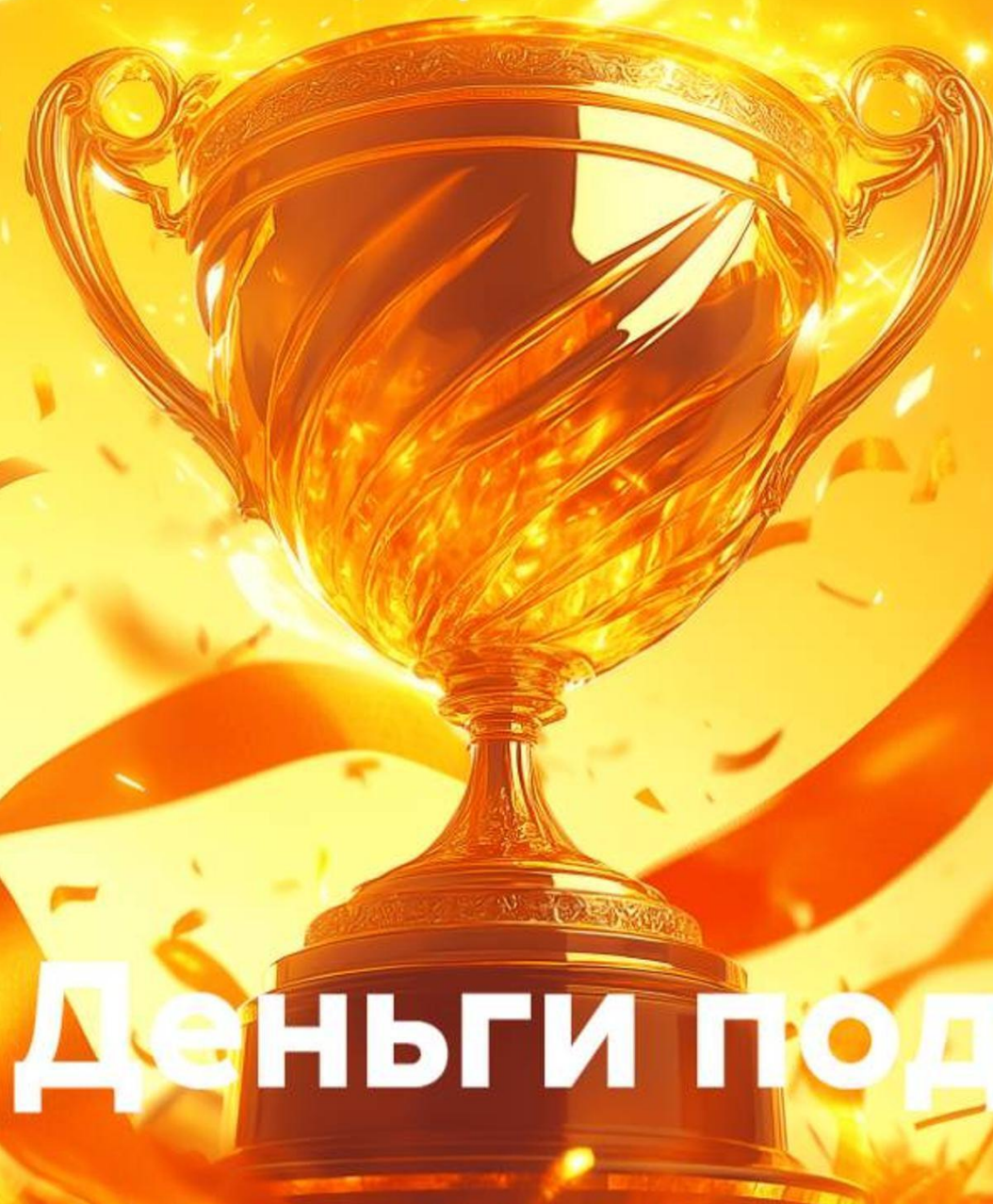


Злата Романова



**Деньги под
контролем**

Злата Романова

Деньги под контролем

«Автор»

2026

Романова З.

Деньги под контролем / З. Романова — «Автор», 2026

Как стать финансово грамотным человеком. Возможно, вы устали от ощущения, что зарплата заканчивается раньше месяца. Возможно, хотите избавиться от долгов, создать накопления или наконец перестать тревожиться из-за каждого неожиданного расхода.

© Романова З., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Куда исчезают деньги?	6
Зарплата пришла. И куда она делась?	7
Три вида расходов	8
Пример расходов	9
Практическое задание	10
Глава 2. Бюджет без ограничений и чувства вины	11
Сначала распределяем деньги	12
Пример распределения дохода	13
Как составить бюджет	14
Практическое задание	15
Глава 3. Кредиты и долги без паники	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Злата Романова

Деньги под контролем

Предисловие

Почему нам никто не объяснил, как обращаться с деньгами? Мы учимся читать, писать, считать, получаем образование, устраиваемся на работу и начинаем зарабатывать. Но почти никто не учит нас главному: как правильно распоряжаться заработанными деньгами.

Многие знают ситуацию, когда зарплата приходит на счёт, несколько дней кажется, что всё под контролем, а затем начинаются обязательные платежи, покупки, продукты, счета и неожиданные расходы. До следующей зарплаты ещё неделя, а свободных денег уже нет.

Финансовая грамотность — это не врождённый талант и не умение зарабатывать огромные суммы. Это навык, которому можно научиться. Эта книга не обещает мгновенного богатства. Она предлагает простые инструменты, которые помогут составлять бюджет, разбираться с кредитами, создавать накопления и планировать будущее. Начните с небольшого шага: запишите расходы за неделю или отложите первую посильную сумму.

Глава 1. Куда исчезают деньги?

Иногда проблема не в том, что мы мало зарабатываем. Проблема в том, что мы не знаем, куда уходят заработанные деньги.

Зарплата пришла. И куда она делась?

Марина получает 80 000 рублей в месяц. Она не покупает дорогие вещи каждую неделю, но после кредита, продуктов, коммунальных услуг, доставки еды и мелких покупок денег к концу месяца не остаётся. Каждая трата по отдельности кажется небольшой, но вместе они занимают весь доход.

Деньги редко исчезают за один день. Чаще они уходят небольшими суммами. Задача не в том, чтобы запретить себе всё приятное, а в том, чтобы понять, какие расходы соответствуют вашим приоритетам.

Три вида расходов

Обязательные: жильё, коммунальные услуги, продукты первой необходимости, транспорт, лекарства, минимальные платежи по кредитам.

Переменные и необязательные: кафе, доставка, развлечения, подписки и спонтанные покупки. Они не обязательно бесполезны — важно выбирать их осознанно.

Финансовые цели: резерв, досрочное погашение долга, накопление на крупную покупку, обучение и долгосрочные накопления.

Пример расходов

Категория

Сумма

Жильё и коммунальные услуги

20 000 #

Продукты

18 000 #

Кредит

12 000 #

Транспорт и связь

5 000 #

Здоровье и бытовые нужды

5 000 #

Кафе и доставка

6 000 #

Одежда и спонтанные покупки

7 000 #

Развлечения и подписки

3 000 #

Незапланированные расходы

4 000 #

Всего расходов

80 000 #

Остаток

0 #

Если Марина сокращает отдельные расходы на 4 000 рублей в месяц и направляет высвободившиеся деньги на выбранную цель, за год может накопиться 48 000 рублей. Это условный пример: важно, чтобы экономия не уходила на другие спонтанные покупки.

Практическое задание

В течение семи дней записывайте все расходы, даже самые маленькие.

Определите самую большую категорию расходов.

Найдите покупки, которые оказались неожиданными.

Выберите одну категорию, которую можно изменить без серьёзного дискомфорта.

Первое финансовое достижение — не сумма на счёте, а понимание того, куда уходят ваши деньги.

Глава 2. Бюджет без ограничений и чувства вины

Бюджет — это не список запретов. Это способ заранее решить, на что вы хотите потратить свои деньги.

Сначала распределяем деньги

Не все деньги на банковском счёте свободны для покупок: часть уже предназначена для будущих счетов, продуктов и кредитных платежей. Полезно разделить деньги на обязательные расходы, повседневную жизнь, резерв, финансовые цели и личные желания.

Пример распределения дохода

Направление

Сумма

Доля

Обязательные расходы

55 000 #

55%

Повседневные расходы

20 000 #

20%

Резерв и накопления

5 000 #

5%

Долгосрочные цели

10 000 #

10%

Личные желания и отдых

10 000 #

10%

Всего

100 000 #

100%

Это только пример, а не универсальная формула. Сначала обеспечьте необходимые потребности и обязательные платежи; не нужно искусственно подгонять бюджет под проценты.

Как составить бюджет

Запишите доходы, на которые действительно можете рассчитывать.

Посчитайте обязательные расходы.

Вычтите расходы из дохода и проверьте, есть ли дефицит.

Распределите остаток между повседневными расходами, резервом и целями.

Раз в неделю сравнивайте план с фактом и корректируйте его.

Если на переменные расходы остаётся 24 000 рублей на четыре недели, недельный ориентир — 6 000 рублей. Если лимит регулярно превышает, возможно, он слишком мал или в бюджете не учтены необходимые расходы.

Практическое задание

Показатель

Моя сумма

Все доходы

Жильё и коммунальные услуги

Продукты

Кредиты и долги

Транспорт и связь

Здоровье и необходимые покупки

Личные желания и развлечения

Накопления и финансовые цели

Остаток после расходов

Хороший бюджет — не тот, который красиво выглядит в таблице, а тот, который помогает жить и двигаться к финансовой устойчивости.

Глава 3. Кредиты и долги без паники

Кредит не делает человека плохим или безответственным. Но понимание своих долгов помогает вернуть контроль над деньгами.

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.