

Добро пожаловать в твой блокнот финансового спокойствия!

Здесь не нужно быть бухгалтером или гением математики. Все, что тебе нужно, — немного внимания к себе и готовность разобраться, куда уходят деньги.

Этот блокнот поможет:

- увидеть картину твоих доходов и расходов;
- поставить реальные цели;
- начать формировать подушку безопасности;
- и шаг за шагом прийти к финансовой уверенности.

Он станет твоим дневником, планером и личным помощником. Заполняй честно, отмечай успехи, не кори себя за промахи — они часть пути.

Как пользоваться блокнотом

В твоём финансовом планере есть несколько разделов: вводная часть, финансовый обзор, основная часть с разворотами по месяцам и неделям, итоговый раздел для анализа и рефлексии.

1. Начни с вводной части, где собраны основные принципы финансовой грамотности и проверенные лайфхаки, которые помогут держать деньги под контролем.
2. Затем переходи к разделу «Финансовый обзор» — оцени, где ты сейчас.
3. Определи цели: краткосрочные, средние и долгосрочные.
4. Каждую неделю фиксируй свои доходы и расходы: планируй, отслеживай, подводи итоги.
5. В конце года оцени свой прогресс.
6. Не спеши. Главное — постоянство, а не идеальные цифры.

Совет: выделяй 10–15 минут в неделю, чтобы просматривать свои записи. Это создает привычку финансовой осознанности. У тебя все получится!

Базовые принципы финансовой грамотности

1. Трать меньше, чем зарабатываешь

Главное правило денег — доход должен быть выше расходов! Даже 100 рублей разницы — это уже плюс.

Если доход — 50 000 Р, а траты — 52 000 Р, ты живешь в минус. Начни с того, чтобы выйти хотя бы в ноль, а потом — в плюс.

2. В первую очередь удовлетворяй базовые потребности

Сначала — жилье, еда, лекарства, обязательные счета. Потом — развлечения, спонтанные покупки и удовольствия.

Если в конце месяца у тебя остается мало средств, в первую очередь пересмотри раздел с «хотелками», а не с обязательными тратами.

3. Учитывай не только стоимость покупки, но и ее содержание

Покупка — это не только цена на ценнике.

Машина стоит 1 млн Р, но добавь к этому бензин, страховку, налоги, ремонт — в год может выйти еще 200 000–300 000 Р. Просчитай все дальнейшие траты, трезво оценивай нагрузку на свой бюджет!

4. Создавай финансовые резервы (подушку безопасности)

Отложи сумму, равную хотя бы одному месяцу расходов. Постепенно доведи ее до 3–6 месяцев.

Это поможет не паниковать, если потеряешь работу или заболеешь.

5. Отслеживай свои траты

Записывай все, что тратишь. Можно в приложении, таблице или прямо в этом блокноте.

Когда видишь цифры на бумаге, легче понять, куда уходит больше всего.

6. Долги

Бери только тогда, когда это действительно необходимо и ты понимаешь, как и из чего будешь возвращать!

Кредит может быть инструментом (например, ипотека), но частые микрозаймы — ловушка.

7. Учись экономить

Воспринимай экономию не как лишение, а как оптимизацию трат.

Кофе дома дешевле, но не менее приятен.

8. Повышай свою стоимость как работника

Вкладывайся в знания, навыки, курсы — все, что повышает твой профессионализм.

Новые навыки = больше шансов на повышение, смену работы, собственный проект.

9. Ищи источники пассивного дохода

Пассивный доход — это деньги, которые приходят без ежедневной работы.

Например, инвестиции, сдача квартиры в аренду, дивиденды, цифровые продукты, блог или онлайн-курс.

10. Диверсифицируй риски

Не держи все деньги в одном месте!

Часть — на карте, часть — на накопительном счете, часть — в валюте или активах. Если что-то падает в цене, другое может вырасти.

11. Обеспечь безопасность своих средств

Проверяй сайты, не переходи по подозрительным ссылкам, используй двухфакторную аутентификацию.

Мошенники все чаще крадут данные, а не кошельки из кармана.

12. Финансовые цели

Определи, зачем тебе деньги. Цели дают смысл и мотивацию.

Не просто «копить», а «накопить 100 000 Р на отпуск летом» или «создать подушку в размере 3 месячных расходов».

13. Постоянно совершенствуй финансовые знания

Финансовая грамотность — не точка, а путь. Читай статьи и книги, слушай подкасты.

Когда ты поймешь, как это работает, страх сменяется уверенностью.

Начинай с малого, и со временем «страшные» темы станут простыми и доступными.

Финансовые лайфхаки

1. Правило «24 часов»

Если захотелось что-то купить, **подожди сутки**.

9 из 10 «хотелок» *теряют смысл, когда эмоции проходят.*

2. Плати сначала себе

Как только получаешь зарплату — **отложи 10–20 % сразу**, еще до расходов.

Если ждать «что останется» — не останется ничего.

3. Автоматизируй финансы

Чтобы не забывать сначала платить себе, настрой автоперевод в день зарплаты на накопительный счет.

Так ты «сохранишь не думая» — и не потратишь случайно.

4. Правило 50/30/20

- 50 % — на обязательные траты (жилье, еда, транспорт).
- 30 % — на удовольствия.
- 20 % — на накопления и цели.

Даже если цифры немного другие, важно само соотношение — баланс между «жить сейчас» и «заботиться о будущем».

5. Покупай по списку

Перед походом в магазин или на маркетплейс **запиши, что нужно**.

Импульсивные покупки — главная утечка бюджета!

6. Используй правило «цена за использование»

Перед покупкой подумай: **«Сколько раз я это использую?»**

Пальто за 10 000 Р, которое ты носишь 100 раз, выгоднее, чем блузка за 2 000 Р, надетая дважды.

7. Введи в привычку «день без трат»

Выбери 1–2 дня в неделю, когда **не тратишь ни рубля**.

Это тренирует самоконтроль и помогает осознать, где деньги уходят по привычке.

8. Маленькие траты имеют значение

Не пренебрегай «мелочами»: кофе навынос, доставка еды, такси.

По 300 Р в день — это почти 9 000 Р в месяц.

9. Используй разные карты

Одна карта — для обязательных расходов, другая — для удовольствий, третья — для накоплений.

Так проще контролировать и не «съедать» сбережения.

10. Делай ежемесячный финансовый обзор

Раз в месяц оцени: сколько заработал(-а), потратил(-а), отложил(-а).

Это помогает вовремя скорректировать курс и увидеть свой рост.

11. Ставь мини-цели

Не «накопить 100 000 Р», а «накопить 10 000 Р к концу месяца».

Достижение маленьких целей создает мотивацию и уверенность.

12. Проверяй подписки и автоплатежи

Раз в месяц проходи по списку: все ли тебе нужно?

Многие теряют тысячи на «мертвых» подписках и сервисах.

13. Используй правило «1 к 1»

Купил(-а) новую вещь — отдай или продай старую.

Это сдерживает импульсивные покупки и сохраняет порядок.

14. «Невидимый доход» — на будущее

Премии, подарки, кешбэк, возвраты налогов — не трать эти деньги, а копи.

Ты не привык(-ла) к этим деньгам, значит, не заметишь, как они вырастут в резерв.

15. Обучайся на маленьких суммах

Хочешь попробовать инвестиции? Начни с минимальной суммы — чтобы понять, как все работает, не рискуя.

Знания важнее доходности на старте.

16. Не спеши тратить больше, когда начинаешь зарабатывать больше

Когда доход растет, очень легко незаметно увеличить и расходы — новая одежда, гаджеты, кафе «по настроению».

Попробуй сохранить прежний уровень расходов хотя бы 2–3 месяца.

Разницу направь в сбережения или на финансовую цель.

Так ты почувствуешь реальный эффект от повышения — а не просто «новый ноль» в бюджете.

Финансовый обзор

Мини-опрос: «Где я сейчас в плане финансов?»

Отметь, насколько это про тебя:

1 — совсем не про меня, 5 — абсолютно про меня.

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | Я точно знаю, сколько зарабатываю и сколько трачу каждый месяц. |  |
| 2. | Я веду учет расходов (в блокноте, приложении или таблице). |  |
| 3. | Я стараюсь тратить меньше, чем зарабатываю. |  |
| 4. | У меня есть финансовая подушка (запас на 1–3 месяца жизни или больше). |  |
| 5. | Я регулярно откладываю хотя бы небольшую сумму с каждого дохода. |  |
| 6. | Я не беру кредиты, если не уверен(-а), что смогу вернуть их вовремя. |  |
| 7. | Если у меня есть долги, я контролирую их и знаю план погашения. |  |
| 8. | У меня есть финансовые цели (например, отпуск, покупка жилья, сбережения). |  |
| 9. | Я понимаю, куда хочу двигаться финансово в ближайшие 1–5 лет. |  |
| 10. | У меня есть дополнительные источники дохода (подработка, пассивный доход и т. п.). |  |
| 11. | Со временем мне удастся увеличивать доход, и я понимаю, как это делать. |  |

12. Я знаю, на какие виды государственной поддержки и налоговых вычетов могу рассчитывать.



13. Я уже инвестирую или разбираюсь в том, как инвестировать безопасно и осознанно.



14. Я регулярно читаю, смотрю или слушаю материалы о финансовой грамотности.



15. Я чувствую спокойствие и уверенность, когда думаю о деньгах.



Сложи все баллы и оцени свой уровень финансовой осознанности:

- 0–25 баллов → «Начало пути»
Ты толькоходишь в тему финансов. Начни с базовых принципов и отслеживания расходов.

Маленькие шаги — уже прогресс!

- 26–50 баллов → «Формирование системы»
У тебя уже есть основы, но можно добавить структуру: цели, подушка, учет, дисциплина.

Отличный момент, чтобы выстроить устойчивые привычки!

- 51–75 баллов → «Финансовая уверенность»
Ты осознанно управляешь деньгами и готов(-а) к следующему уровню — инвестициям, диверсификации и росту.

Так держать!

Финансовые цели

Деньги — это инструмент, который помогает воплощать мечты в жизнь. Подумай, чего тебе действительно хочется — не только «купить», но и «почувствовать»: спокойствие, уверенность, свободу, новые возможности. Раздели свои цели по времени — на ближайшие месяцы, год и несколько лет вперед.

Пиши, мечтай, планируй — и смотри, как твои цели становятся достижимыми!

1. Краткосрочные цели (1–3 месяца)

То, что можно сделать скоро, — небольшие, но ощутимые победы. Они дают ощущение успеха и формируют привычку управлять деньгами.

Примеры:

- Накопить 10 000 Р на подушку безопасности.
- Закрыть мелкий долг.
- Отложить деньги на подарок близкому человеку.

Таблица для записи

Цель	Сумма	Срок	Статус

2. Среднесрочные цели (6–12 месяцев)

Среднесрочные цели помогают выстроить устойчивую систему. Они требуют немного терпения и планирования. Такие цели учат держать фокус и показывают, как маленькие шаги превращаются в ощутимый результат!

Примеры:

- Накопить 100 000 Р на отпуск.
- Купить новый ноутбук.
- Оплатить курсы для повышения квалификации.

Таблица для записи

Цель	Сумма	Срок	Статус

3. Долгосрочные цели (1–5 лет)

Долгосрочные цели — это твои большие мечты и опоры на будущее.

Квартира, финансовая подушка на год, инвестиции, собственное дело — все начинается с осознанного решения и четкого плана.

Главное — верить, что ты можешь достичь этого, и не бояться идти к цели шаг за шагом!

Примеры:

- Создать подушку безопасности на год.
- Купить квартиру.
- Сформировать пассивный доход.

Таблица для записи

Цель	Сумма	Срок	Статус

Финансовые привычки, которые я планирую выработать за год

Итоги

**Вернись сюда в конце твоего финансового года*

Месяц

Баланс
в конце месяца

Удалось
ОТЛОЖИТЬ

Список планируемых трат

[illegible]

Доход

Зарботная плата	
Подработки	
Пассивный доход	
Бонусы	

Расход

Обязательные траты	
Развлечения	
Спонтанные траты/хотелки	

Итоги месяца

Что удалось:

Что можно улучшить:

Маленькая награда за успех:

Месяц

Удалось
ОТЛОЖИТЬ

Список планируемых трат

[illegible]