

КУМИКО ЛАВ

перевод Ирины Матвеевой



**МЫСЛИТЬ
ДЕНЬГАМИ**

**КАК ПРИНИМАТЬ
НУЖНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ
РЕШЕНИЯ
И НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ
О РАСХОДАХ**

МИОО

Оглавление

Введение: как начать себя уважать 11

Часть I. Начало

Глава 1. Рожок мороженого, изменивший мою жизнь 17

Глава 2. Тревога о деньгах не связана с деньгами 26

Часть II. Строим новый фундамент

Глава 3. Начнем с ответа на вопрос 41

Глава 4. Настоящая причина ваших трат
(подсказка: вам не так уж и нравится Н&М) 56

Глава 5. Маникюр за 1000 долл. и выделение слепых зон 69

Часть III. От слов к делу

Глава 6. Определите свои истинные приоритеты
(когда важным кажется все) 85

Глава 7. Бюджет для реальной жизни 107

Глава 8. Избегайте выгорания 126

Глава 9. Станьте целеустремленным покупателем 149

Глава 10. Победите свой долг 170

Глава 11. Начните путь к пенсии 191

Глава 12. Инвестируйте в себя 197

Глава 13. Живите так, как вам нравится 214

Благодарности 237

*Всем женщинам, которые потеряли надежду
свести концы с концами.
Пора взяться за дело по-новому. Пойти своим путем*

ВВЕДЕНИЕ: КАК НАЧАТЬ СЕБЯ УВАЖАТЬ

Мы, женщины, постоянно обманываем себя в двух вопросах: что плохо обращаемся с деньгами и что нам нечего надеть. И пусть эта книга не поможет вам с последним — хотя фирменные джинсы точно стоят того, чтобы немного сэкономить, — но в том, чтобы поправить свои финансовые дела, с ней не сравнится никакая другая.

Нет чувству, что финансы вышли из-под контроля!

Нет стремительному росту долгов!

Нет стрессу, тревоге и постоянному беспокойству!

И главное — *больше никакого традиционного планирования бюджета!*

Традиционное планирование заведомо провально, потому что сосредоточено исключительно на цифрах. Более того, оно навязывает нам слишком много ограничений, повышает тревожность и изматывает: мы попадаем в зависимость от тех, кто «знает секрет». Несмотря на все мудреные программы, которые якобы разбивают большие концепции на конкретные пошаговые инструкции, традиционное планирование бюджета неизменно приводит к тому, что у вас опускаются руки, вы оказываетесь сбиты с толку и не уверены в том, что все делаете правильно, изо всех сил стараясь соблюдать правила, которых не понимаете. Хуже того, вам становится обидно, что вы как дите малое, вам постоянно

приходится бить себя по рукам, если они тянутся потратить деньги. А когда все эти ограничения приводят к провалу, вы корите себя за недисциплинированность («Что со мной не так? Почему я никак не могу держать себя в руках?»).

Но одной дисциплины недостаточно. Вам нужны еще более строгая дисциплина... И эта книга.

Я — Кумико Лав, основательница самого популярного сайта о личных финансах The Budget Mom, создательница метода «Бюджет по зарплате» и аккредитованный финансовый консультант. Я помогаю миллионам женщин во всем мире переосмыслить отношения с деньгами. И у меня другой подход к ним, очень мало зависящий от цифр. Разговор о деньгах — он совсем не о цифрах. Говоря о финансах, мы имеем в виду гораздо большее. Мы рассуждаем об эмоциональном здоровье. О счастье. О качестве нашей жизни.

Финансовое здоровье — это эмоциональное благополучие, а этому женщин не учат. Мы чувствуем себя виноватыми из-за денег, с трудом экономим их, нехотя просим, тратим, когда нам хорошо и когда плохо, не знаем, как ими распорядиться, что с ними делать, сколько их у нас и, конечно, сколько нужно. И это потому, что многие наши решения относительно денег связаны с тем, как мы относимся к себе в конкретный момент. Мы тратим из-за паники, страха, неуверенности, низкой самооценки, беспокойства, сомнений, стыда и разных сложных человеческих эмоций, которые, честно говоря, снижают качество нашей жизни. Вот о чем эта книга. Независимо от уровня вашего дохода или остатка на платежной карте вы заслуживаете того, чтобы жить хорошо. Вы заслуживаете того, чтобы экономить с достоинством и тратить на исполнение собственной уникальной мечты.

Вот что я называю «мои деньги — мое дело».

И речь идет о том, что вам **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нужно, а не о том, чего не следует покупать.

Не могу сосчитать, сколько женщин из тех, кто мне встречался, радикально меняют финансовые привычки, лишая себя радости. У меня разрывается сердце, когда я вижу, как люди предают себя, потому что боятся финансовых последствий, не готовы к ним или, что хуже всего, потому что кто-то сказал им, чего делать нельзя: например, когда молодая мама стыдит себя за то, что хочет сходить в кафе с друзьями, ведь «так нельзя». Когда кто-то автоматически считает, что не может позволить себе продолжить образование. Когда мы не покупаем свежие натуральные продукты, потому что они «для богатых».

Мы так жить не будем. Мы станем управлять своими деньгами — и, соответственно, своей жизнью — с позиции силы. Начнем с вопроса, на что вам нужны деньги. Как они должны послужить вам? Как сделать так, чтобы планирование бюджета стало способом проявить к себе уважение, а не отказывать во всем?

Если вы скажете: «Ладно, Мико, попробуй проявить уважение к моему отрицательному балансу», я пойму, это сложный момент (по крайней мере, поначалу). Но не потому, что вы плохо обращаетесь с деньгами, поверьте. А потому, что вы руководствуетесь устаревшими и ложными представлениями о деньгах и роли, которую они играют в вашей жизни.

Вот в чем дело: озабоченные денежными проблемами люди не знают сами, к чему стремятся или что действительно наполняет их жизнь, не знают, что приносит им счастье. Следовательно, они тратят деньги либо из-за подсознательной

неуверенности, потребности приспособиться или стать кем-то другим, либо поскольку понятия не имеют, что на самом деле придает ценность их жизни. Например, когда женщина делает маникюр каждую неделю — «как все», — но из-за этого у нее растет долг по кредитной карте. Или студентка покупает билет, чтобы послушать группу, которая ей не нравится, потому что все ее друзья туда идут, а на следующей неделе ей не хватает денег на книги. Такие люди не знают, что значит жить свободной полноценной жизнью, потому что еще не определили это для себя.

Пока вы не поймете, кто вы, чего хотите и как желаете прожить свою жизнь, невозможно научиться распоряжаться деньгами.

Вот этому я и собираюсь научить вас в своей книге. Я не буду навязывать жесткую систему правил, сколько можно или нельзя тратить в Starbucks: правила вам не нужны. Вместо этого я научу вас думать о деньгах иначе, чтобы вы принимали другие решения, исходя из своей уникальной ситуации — личных ценностей, эмоций, которые вами движут, конкретных потребностей. Как только вы определите эти критерии, ваш финансовый план составит практически сам собой.

Дело не в лишении, а в желании. Потому что проблема не в вас. Проблема — в стыде, чувстве вины, ожиданиях общества. А вы — решение.

Надеюсь, эта книга вселит в вас уверенность в себе, чтобы вы смогли со светлыми мыслями и открытой душой попробовать еще раз. И благодаря ей вы **засияете**.