

КИРА ЛАЙВ

О'КЕЙ, Я СЪЕХАЛ А

КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ ПРЕДКОВ
И НАУЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
ЧАСТЬ 1. Как управлять собственными деньгами и не разориться?	8
Глава 1. Бюджет «для чайников». Так где же все-таки мои деньги?.....	10
Глава 2. Копим на мечту, или Ура, мои деньги размножаются!.....	22
Отложу и приумножу.....	23
Нюансы накопления.....	24
Глава 3. Шопинг: тратим с умом!.....	28
Коварные спонтанные покупки.....	29
Почему мы покупаем ненужное?.....	30
Как понять, что покупка была лишней?.....	31
Умный шопинг.....	32
Глава 4. Кредиты. Брать или не брать?.....	34
Кредит или рассрочка?.....	35
Кому и почему могут не дать кредит.....	37
Дорогие мои кредиты, или Сравниваем ставки.....	38
Новые форматы.....	38
Виды кредитов и банковские «фишки».....	39
Дебетовая карта. Чем она отличается от кредитной?.....	42
Неприятные стороны кредитов.....	43
Как рассчитать?.....	44
Глава 5. Налоги: не пугайся, это не страшно!.....	46
Что такое налоги и зачем их платить?.....	47
Подоходный налог: что это и как он работает.....	47
Когда платить налоги?.....	49
Как узнать о налогах и оплатить их онлайн.....	51
Как зарегистрироваться в личном кабинете налогоплательщика.....	53
Как не пропустить срок уплаты налогов?.....	60
Самозанятость: налоги без бухгалтерии.....	61
Блогинг и налоги: когда хобби превращается в работу.....	63

ЧАСТЬ 2. Юридическая грамотность.

Как не наделать глупостей..... 66

Глава 1. Закон и договор..... 68

А я право имею!..... 69

Какими законами регулируется
жизнь в России?..... 69

Где читать актуальные версии законов?..... 70

Права и обязанности на бумаге.

Договоры: зачем они нужны?..... 71

Принципы договорного права..... 72

Какие бывают договоры..... 73

Как составить договор грамотно?..... 74

Разберемся по-родственному!..... 75

Глава 2. Что делать, если все пошло не так?..... 76

Самое неприятное..... 77

Что делать, если договор нарушен?..... 78

Претензия: что это такое и зачем она нужна..... 79

Изменение условий договора..... 81

Расторжение договора..... 82

Одностороннее изменение условий..... 83

Без бумажки ты..... 84

Куда обращаться за помощью..... 84

ЧАСТЬ 3. Я – суперпрофессионал и карьерист!..... 86

Глава 1. Первая работа: найти и не паниковать!..... 88

Начать с малого..... 89

Работа, я тебя ищу!..... 90

А если работать с друзьями
и родственниками?..... 90

Ошибки новичков при поиске первой работы..... 92

Что такое резюме и зачем оно нужно?..... 96

С чего начинается оформление на работу?..... 101

Документы для трудоустройства..... 106

Глава 2. Работа в команде и тайм-менеджмент на работе..... 108

Точность – вежливость королей..... 109

Негласные правила коллектива..... 110

Грамотное распределение..... 110

Так говорил Эйзенхауэр..... 112

ЧАСТЬ 4. Жилье и бытовая грамотность **114**

Глава 1. Аренда квартиры: как выбрать жилье
и не попасть в беду 116

Вопрос финансов. Проверка состояния 117
Договор – это очень важно! 120
Кстати, о залоге 124
Здрасьте, я приехал... и порылся в шкафу 124

Глава 2. Как справляться с бытовыми делами? 126

Зачем вообще заниматься бытом? 127
Покупки и запасы 129
Уборка: ежедневная и генеральная 130
Техника безопасности и уход за домом 132
Стирка без сюрпризов 134
Кухня и гигиена питания 135
Коммунальные услуги: как это устроено
и как платить без штрафов 136
Ошибки при оплате коммунальных услуг 144
Безопасность: важные мелочи 146

**ЧАСТЬ 5. Тайм-менеджмент без стресса:
как все успеть и не сгореть** **148**

Глава 1. Время, планы, приоритеты 150

Наверное, я болен, у меня прокрастинация 151
Планы без паники 152
Простые методы управления временем,
которые реально работают 155
Приоритеты: срочно не значит важно 158

Глава 2. Проблемы и способы их решения 160

Свои дела или чужие ожидания? 161
Планируй с учетом энергии,
а не только времени 161
Не жми на газ, если бак пустой:
слово о выгорании 162
Ошибки планирования 164

**ЧАСТЬ 6. Еда и здоровье: готовить
и заботиться о себе** **166**

Глава 1. Основы здорового питания –
и как не разориться на еде 168

Идеальный вариант.....	169
Недельное меню (пример).....	172
Глава 2. Базовые рецепты для тех, кто впервые на кухне.....	174
Овощной суп на мясном бульоне.....	175
Суп из рыбных консервов.....	176
Запеченная курица.....	178
Овощное рагу.....	179
Макароны по-флотски.....	181
Овсяная каша.....	182
Печенье из минимума ингредиентов.....	183
Витаминный салат.....	184
ЧАСТЬ 7. Я спокоен, я абсолютно спокоен...	186
Глава 1. Как управлять стрессом и сохранять баланс?.....	188
Что такое стресс и как он работает?.....	189
Почему люди реагируют на стресс по-разному?.....	190
Рефлексия: зачем думать о своих чувствах, если и так все горит?.....	191
Стресс и неуверенность в себе: откуда ноги растут.....	192
Как бороться со страхом и неуверенностью?.....	193
Позитивный стресс: когда волнение идет на пользу.....	194
Когда пора обратиться за помощью?.....	195
Методы борьбы со стрессом: что реально работает.....	196
Антистресс в повседневной жизни.....	199
Глава 2. Принятие сложных решений: как не бояться ответственности.....	200
Я так решил! Но мне страшно.....	201
Почему мы боимся принимать решения?.....	202
Ответственность там, где ее нет.....	203
Практики для уверенности и спокойствия.....	205
Ответственность как навык.....	207

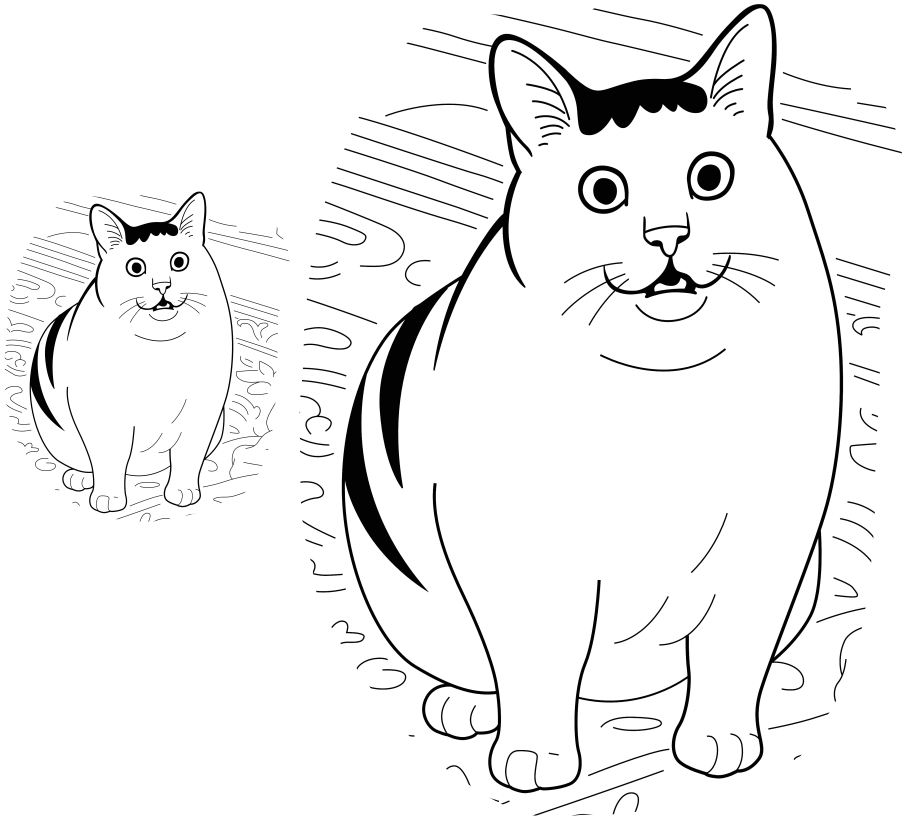
ПРЕДИСЛОВИЕ

Переход во взрослую жизнь часто происходит вдруг и как-то по-тихому. Еще вчера ты просыпался по сигналу мамы, ел то, что поставили на стол, и возвращался домой, где всегда чисто и тепло. А сегодня уже сам отвечаешь за то, чтобы поесть, что-то сделать по учебе или работе и при этом как-то не сойти с ума.

Многие в этот период чувствуют растерянность. Вроде все понятно: есть интернет, где можно найти любой совет, есть примеры друзей, которые вроде как справляются. Но у самого в голове каша. И появляется ощущение, что ты будто бы «не справляешься» с жизнью.

Спокойно! Это не потому, что ты ленивый или неорганизованный. Просто никто нас не учил, как вообще организовывать свою повседневность: без перегрузок, чувства вины и паники.

ДЕЛ МНОГО, НАСТРОЕНИЕ СКАЧЕТ, ЭНЕРГИЯ ТАЕТ УЖЕ К ОБЕДУ,
А В КОМНАТЕ ВЕЧНЫЙ ХАОС? БЫВАЕТ. НО ЭТО МОЖНО ИСПРАВИТЬ.



Да, школа научила решать квадратные уравнения. Но вот как не забыть оплатить «коммуналку», как распределить день, чтобы все успеть и при этом выспаться, — об этом мы чаще всего узнаем после собственных многочисленных ошибок. И если ты читаешь эти строки — значит, как раз хочешь разобраться в «базовых настройках» взрослой жизни.

1 ЧАСТЬ

КАК УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННЫМИ ДЕНЬГАМИ И НЕ РАЗОРИТЬСЯ?

«Куда делись
все деньги?»









Наверняка этот вопрос знаком каждому. Вроде ничего особенного не покупал, а в кошельке пусто. И становится тревожно и немного обидно.

Ты в этом не одинок. Такое случается с людьми разного возраста и с разными доходами. В какой-то момент деньги начинают таять, и возникает чувство, что это не ты ими распоряжаешься, а они тобой.

Хочется, чтобы такие ситуации случались как можно реже. А лучше совсем не случались. Для этого не нужно становиться экспертом по финансам или экономить на каждом шагу. Достаточно чуть иначе относиться к деньгам: не бояться их, не бросаться на каждую скидку и понимать, как устроена твоя финансовая система. Это проще, чем кажется.

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ОБСУДИМ:

-  Что такое личный бюджет и как его составить.
-  Как отличить качественный бюджет от такого, в котором все идет наперекосяк.
-  Как накопить деньги на свою мечту.
-  Как тратить с умом и без чувства вины.
-  Что стоит за словами «кредиты» и «налоги» и как разобраться в этом без паники.
-  Что значит стать самозанятым и с чего начать.

НЕ ТАК УЖ ВАЖНО НА ДАННОМ ЭТАПЕ, ПОМОГАЮТ ЛИ ТЕБЕ РОДИТЕЛИ ИЛИ ТЫ ПЫТАЕШЬСЯ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕЙТИ НА САМООБЕСПЕЧЕНИЕ. ЭТИ СОВЕТЫ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ.



1 ГЛАВА

БЮДЖЕТ
«ДЛЯ
ЧАЙНИКОВ»

ТАК ГДЕ ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МОИ ДЕНЬГИ?

С деньгами часто выходит забавная история: вроде только что были, а уже куда-то растворились. На память остаются пуши из банка и легкое чувство «упс...». Зарплата может быть не самой большой, обстоятельства тоже влияют, но чаще всего проблема в том, что мы просто не следим, куда улетают наши рубли.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

1. Эффект первой зарплаты. Получаешь деньги — и настроение сразу поднимается: хочется всего и сразу. Заказать еду (именно заказать — короли в магазины не ходят и у плиты не стоят!), оформить абонемент в спортзал, в который ты, конечно же, непременно пойдешь с понедельника, купить вон те классные штаны... Все кажется доступным и заслуженным. Но через пару дней приходит понимание, что кошелек почти пуст, а впереди еще несколько недель до следующей выплаты. Это классика! Но очень неправильная.

2. Мелкие траты не такие уж мелкие. Например: кофе по дороге (200 рублей), пирожок в столовой (100 рублей), подписка, которой почти не пользуешься (500 рублей). По отдельности — ерунда. Но если сложить эти суммы за неделю или за месяц, выходит серьезная цифра. Часто мы даже не замечаем, сколько уходит на такие «автоматические» расходы.

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВСОЧЕТАНИЕ: «РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ». ЕСЛИ ТОТ САМЫЙ ПИРОЖОК – ВСЕ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ НА ОБЕД, ЕГО ТОЧНО СТОИТ КУПИТЬ. НО ЕСЛИ ЭТО ПРОСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ВКУСНЯШКА «ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ», – ВЕРОЯТНО, В ЭТОТ РАЗ МОЖНО И НЕ БРАТЬ. А ЕСЛИ ДЕНЕГ ТОЛЬКО НА ПИРОЖОК – МОЖЕТ, ВМЕСТО НЕГО ЛУЧШЕ ВЗЯТЬ КАШУ ИЛИ САЛАТ?

3. Спонтанные покупки. В интернете — и не только там — все красиво и заманчиво: скидки, акции, промокоды. Порой сложно устоять, особенно когда предложение ограничено по времени: акция «Только сегодня за 500 рублей, завтра будет 5000!». Но в подобных случаях мы покупаем не столько саму вещь, сколько эмоцию. И, к сожалению, она быстро проходит. Такие импульсивные траты — одна из главных причин финансовых дыр.

4. Нет цели — нет смысла копить. Когда не видишь, ради чего откладывать деньги, они утекают на все подряд: еду, развлечения, подписки. И вроде бы в этом нет ничего плохого, но большие мечты откладываются. А ведь деньги приносят настоящую пользу именно тогда, когда становятся инструментом для чего-то важного: интересной поездки, прохождения нужных курсов, крупной покупки.

ОЩУЩЕНИЕ ФИНАНСОВОЙ СТАБИЛЬНОСТИ – «КАК ЭТО КРУТО, У МЕНЯ ЕСТЬ НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ЗАПАС ДЕНЕГ НА НЕПРЕДВИДЕННЫЕ РАСХОДЫ!» – ТОЖЕ ХОРОШАЯ ПРИЧИНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННЫМ КОШЕЛЬКОМ.

НА СЦЕНУ ВЫХОДИТ БЮДЖЕТ!

Слово немного сухое, да. Часто оно ассоциируется с государственными делами: распределением средств на дороги, школы и пенсии. Но бюджет бывает не только государственным. Он может быть и семейным, и личным. Личный бюджет – это скорее инструмент для спокойствия: меньше стресса, больше контроля над тем, куда уходят деньги. А без планирования легко оказаться в ситуации «деньги вроде были, а теперь их нет».

Время от времени многим хочется сказать: «А почему просто не напечатать побольше денег и не раздать населению?» Но увы. Ценность денег, как и многих других вещей, зависит от их общего количества. История знает примеры стран, которые «включали печатный станок», и это всегда заканчивалось инфляцией и резким обесцениванием всего и вся. Поэтому пусть мечта о раздаче денег всем желающим ею и останется.



ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ: ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Если пока неясно, зачем тратить время на все эти таблицы и подсчеты (скучно же!), вот несколько причин:

Контроль. Ты начинаешь управлять деньгами, а не они тобой. И они перестают исчезать сами по себе.

Спокойствие. Ты знаешь, что и на еду хватит, и на проезд, и даже на какие-то радости. А конец месяца пройдет без паники.

Достижение целей. Когда есть система, копить получается проще, быстрее и без ощущения того, что ты самый главный скряга в этом мире.

Финансовая подушка. Даже если откладывать совсем понемногу, это уже запас на непредвиденные ситуации.

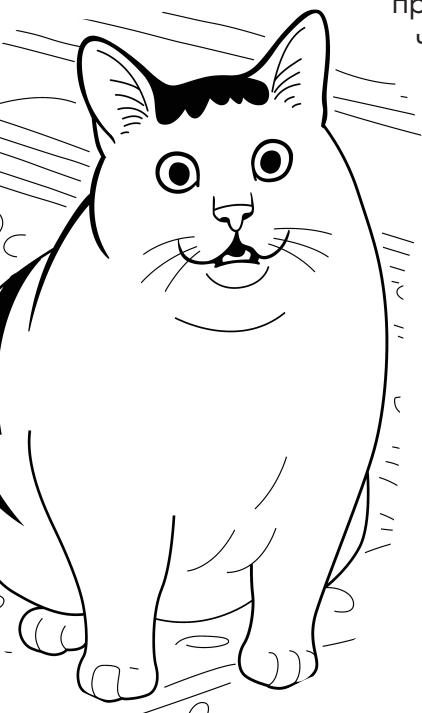
НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

Пример 1. Маша и отпуск без стресса

Маша устроилась на новую работу и решила вести личный бюджет в обычной excel-таблице. С первой зарплаты она начала откладывать: 10 % на отпуск, 5 % – в резервный фонд. Остальные деньги шли на жизнь и повседневные расходы. Маше пришлось сделать над собой усилие, чтобы не выходить за рамки плана, но зато через год у нее собралась сумма, которой хватило на недорогую путевку в теплую страну. И все это время ей не приходилось ни занимать, ни жертвовать привычными радостями.

Пример 2. Костя и неожиданные подписки

Костя был уверен, что тратит мало. Зарплата – 80 000, а денег все равно не хватает. Начал ве-



сти учет и удивился: в месяц уходит около 10 000 на разные подписки — стриминговые сервисы, облачные хранилища, игровые платформы. Причем оказалось, что несколько сервисов дублируют функции. Он отключил все, чем почти не пользовался, и оставил только самое нужное. Теперь Костя каждый месяц откладывает эти 10 000 — на велосипед, который давно хотел.

Пример 3. Катя, покупки и мечта

Катя обожала шопинг. Каждая зарплата начиналась с покупок — онлайн или в торговом центре. Она говорила: «Я же работаю не для того, чтобы во всем себе отказывать». Но к концу месяца денег не оставалось, и она ела дешевые макароны и занимала у коллег «до завтра». За год у нее скопился отличный гардероб, но не оказалось ни копейки на курсы по дизайну, о которых она мечтала.

ТРИ ШАГА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНЫМ БЮДЖЕТОМ

Хорошая новость: чтобы начать управлять деньгами, не нужно экономическое образование. Все намного проще, чем может показаться. Просто нужно немного внимания, честности с самим собой и чуть-чуть практики.

Шаг 1. Учет расходов

Прежде чем строить планы, ответим на вопрос: куда деньги уходят вот прямо сейчас? Иначе так и останется непонятным, почему тратишь вроде как много, а в итоге на счете пусто.