

Содержание

Давайте знакомиться	7
Как устроена книга	10
Как пользоваться книгой	11
1. Задаем направление	12
2. Ответственность сторон	14
3. Финансовый чекап	16
4. Saving Challenge	19
5. Удовольствие от покупки	21
6. Мои активы	23
7. Плюсы больших денег	25
8. «Давай изменим что-нибудь прямо сейчас»	27
9. It's Money Time	29
10. Мне везет с деньгами	31
11. Письмо деньгам	33
12. Ценности и деньги	35
13. Люблю/ненавижу	38
14. Ура, мне восемьдесят!	40
15. Думаем десятилетиями	41

16. Money Buddy. Найдите «денежномышленника».....	43
17. Ритуалы и традиции — добавьте регулярности	45
18. Подушка безопасности.....	47
19. Буфер.....	49
20. Денежное мотто.....	51
21. Кредитка.....	52
22. Как вы тратите ваши деньги.....	54
23. Оптимизация расходов	56
24. Позвонить в поддержку	58
25. Секрет здорового бюджета.....	60
26. Письменная практика «Переключка»	62
27. Ненужные вещи.....	64
28. Сколько стоит ваш час.....	66
29. Благотворительность	67
30. Star Moments.....	69
31. Финансовые стандарты	71
32. А что в семье.....	73
33. Ролевая модель.....	75
34. Благодарность деньгам	77
35. Бесплатные удовольствия.....	79
36. Челлендж «Отписка».....	80
37. Сложные проценты.....	82

38. Учиться, учиться, учиться.....	83
39. Сколько вы стоите?	85
40. Ассоциации.....	89
41. Money Management.....	91
42. Пенсия с шампанским	93
43. Денежный детокс / No Spending Week.....	95
44. Кредитная история.....	98
45. Решение о покупке	100
46. «Роскошный» счет	102
47. Жаль — не жаль	103
48. Мышление роста.....	105
49. Где вы теряете деньги	107
50. Дополнительные деньги в бюджете	110
Результат.....	113
Трекер заданий	115
Благодарности	118

Давайте знакомиться

Меня зовут Анастасия Веселко, я эксперт по личным финансам и автор проекта «Девушка с деньгами» — школы финансовой грамотности для современных девушек.

В 2018 году я начала вести блог о финансах, который быстро стал популярным. В нем я рассказывала, как начала управлять своими деньгами, как получилось отложить средства в резервный фонд, как начала инвестировать. И еще — о том, как мне нравится ощущение, что «деньги есть», как нравится быть Девушкой с деньгами.

За это время вместе со мной своими финансами занялись подруги, знакомые, мама и друзья мужа. Я вижу, как здоровые отношения с деньгами становятся «новым черным»*. Раньше было модно тратить, а сейчас — инвестировать. Например, недавно я видела, как популярный fashion-блогер опубликовала фото и чек дорогой сумочки, но тут же добавила, что позволяет себе тратить лишь половину заработанного, а половину — всегда откладывает и инвестирует. Думаю, пять лет назад это вряд ли было возможно: об инвестициях тогда мало кто задумывался.

Кажется, мы приходим к здоровым отношениям с деньгами — таким, в которых есть место и приятным тратам, и спонтанным покупкам, и сбережениям, и инвестициям на пенсию. И я счастлива быть частью этих изменений.

В 2019 году в издательстве «Альпина Паблишер» вышла моя книга «Девушка с деньгами: Книга о финансах и здравом смысле»**. С тех

* «Новый черный» — выражение, которое появилось в глянцевых журналах, писавших «серый — это новый черный». Стало распространенным после выхода в прокат сериала «Оранжевый — новый черный» (Orange is the New Black).

** Веселко А. Девушка с деньгами. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

пор я получила огромное количество отзывов от читателей (мужчины среди них тоже были), кому эта книга помогла.

Люди пишут мне, как сумели наладить отношения с деньгами: закрыли кредитки, начали покупать валюту, стали откладывать, хотя им казалось, что свободных денег у них не было. Но ведь нашлись. Да, это получилось не сразу, но постепенно, шаг за шагом, все стало складываться.

Поэтому мы с издательством «Альпина Паблишер» решили выпустить сборник практических рекомендаций о том, как достичь поставленной цели. Выполняя их, вы узнаете что-то новое о своих финансовых привычках, пересмотрите убеждения о деньгах и сделаете первые шаги к финансовой осознанности и благополучию. Собранные здесь задания не слишком серьезные и довольно простые, но от этого они не становятся менее эффективными.

Я десятки раз видела, как небольшое игровое задание помогает человеку перевернуть представление о своих возможностях и целях. Например, в моем блоге [@devushka.s.dengami](#) я веду Saving Challenge. Суть проста: каждый понедельник в течение года показываю, как откладываю небольшую сумму на отдельный счет, и говорю, сколько денег на нем уже накопилось. А подписчики присоединяются — тоже откладывают и тоже делятся. Казалось бы, задание из серии «проще не бывает», но оно потрясающе работает! Те, кто годами не мог отложить и тысячи рублей, бодро отчитываются о накопленных суммах и удивляются, почему же раньше не могли начать (в книге это задание тоже будет).

Очень рекомендую выполнять задания вместе с кем-то еще, чтобы обсуждать результаты, мысли и планы. И призываю делиться своим прогрессом в социальных сетях — тема денег всегда вызывает живой отклик, а вы вдобавок к репостам и лайкам прослывете Девушкой с деньгами.

Отношения с деньгами — из числа самых важных в нашей жизни. Они могут быть источником страданий, чувства вины, беспомощности и растерянности, а могут стать поводом для уверенности в себе, гордости и радости. Что выбираете вы?

Я с вами около двух лет, и отношение к деньгам, конечно, изменилось. Начиная с финансовой подушки безопасности, открытия брокерского счета и заканчивая челленджем 52 недели, который у меня заканчивается в апреле, — и вуаля: почти 138 тысяч накоплено!

Хочу поделиться радостью: накопила подушку, накопила на две поездки, о которых мечтала не один год, но деньги уходили сквозь пальцы. Меньше покупаю лишнего, чувствую себя счастливее.

Такие отзывы оставляют подписчики моего блога.

Выполните хотя бы часть заданий из этой книги, и вы точно заметите изменения к лучшему. Буду ждать ваших Good Money Stories!

Как устроена книга

Это рабочая тетрадь, с которой вы можете заниматься в комфортном для вас режиме.

В ней 50 несложных заданий. Если выполнять по заданию в неделю, тогда ее хватит на год. А можно открывать ее по настроению на любой странице, чтобы выполнить небольшое упражнение, брать в отпуск, забрасывать на месяцы — и снова возвращаться. Главное — относиться к этой задаче как к игре, с любопытством исследователя: «А ну-ка, что там еще интересного?»

В конце тетради есть трекер, чтобы вычеркивать решенные задачи и отслеживать прогресс.

Задания распределены по двум категориям и отмечены значками:

- Отношение  — работают над нашими установками, мировоззрением, отношением к теме денег в целом.
- Деньги  — связаны с деньгами непосредственно. Это несложные расчеты, принципы ведения бюджета, работа с расходами и целями.

Я убеждена, что одно без другого не работает. Как бы позитивны ни были ваши мысли о деньгах, без конкретных действий успеха в финансах не будет. И наоборот, детальный учет и планирование быстро опостылят без соответствующего настроения.

Как пользоваться книгой

- Создайте комфортную обстановку, где бы вас ничто не отвлекало.
- Выберите любое заинтересовавшее вас задание.
- Не спеша выполните его.
- Весь год держите книгу под рукой.

И подарите такую рабочую тетрадь близким и друзьям.

1. Задаем направление

Начнем с главного. С вашего «зачем». Представим перспективу, скажем, на год. Что хотите изменить в своей финансовой ситуации? Где хотите оказаться?

Дата: _____

1. Как сейчас выглядят ваши отношения с деньгами?

Знаете ли вы свои доходы и расходы? Есть ли у вас сбережения или финансовые цели? А может, вы уверены, «финансы — не мое», и предпочитаете даже не смотреть в эту сторону? Или же считаете, что финансы — это сложно и скучно? Запишите все, что приходит в голову на тему «я и деньги».

2. Представьте, что прошел год. Что изменилось?

3. Почему эти изменения важны для вас сейчас?

В конце книги будет задание для подведения итогов. Там вы сможете сравнить свои состояния сейчас и по прошествии времени, а также оценить результаты.

2. Ответственность сторон

Пока мы думаем, что наши деньги зависят от внешних условий, сложно начать управлять ими. Если в наших финансовых неудачах виноваты государство, курс доллара, начальник, распродажа в магазине или низкое давление — далеко мы не продвинемся.

Пора признать, что ответственность за ваши действия лежит только на вас. И в ваших силах управлять тем, что есть. Можно не быть экономистом, не быть начальником, и даже в плохую погоду вы вполне способны отложить пару тысяч вместо того, чтобы потратить их. Ну, вы поняли!

Итак, подпишем соглашение об ответственности сторон. Точнее, сторона тут одна — вы сами. Проговорите вслух, а еще лучше — напишите несколько раз от руки приведенный ниже текст. Дополните и измените его так, как вам хочется.

Дата: _____

Я принимаю тот факт, что мои поступки, мой образ мышления и мои привычки привели меня к текущему финансовому положению.

Я осознаю, что достичь своих целей смогу, только изменив свое отношение к деньгам. Я также понимаю, что изменения не будут мгновенными, на них потребуется время.

Я позволяю себе совершать ошибки, делать из них выводы и пробовать еще раз.

Я принимаю на себя ответственность за свое финансовое положение.

Я все смогу, если постараюсь!

3. Финансовый чекап

Сделаем его в самом начале, чтобы честно оценить ситуацию с вашими финансами. Увы, мы не всегда осознаем, как обстоят дела в реальности. Можем думать «да куда мне копить, я мало зарабатываю», не замечая, что суммарный доход за год получается более чем внушительным. Или же успокаивать себя: «Трачу я не так уж и много» — но в итоге понять, что ваши расходы превышают доходы.

Такой чекап показывает текущую ситуацию, возвращает нас из иллюзий в реальность и проливает свет на факты порой неприятные и неожиданные для нас самих.

Чтобы выполнить это задание, соберите данные из приложений банков, из выписок по кредитам, проверьте банковские счета, наличные в кошельке и заначки. Вы должны точно знать, что происходит.

1. Заполните таблицу.

Параметр бюджета	Ваша ситуация на данный момент
1. Ваш годовой доход Сколько вы заработали за последние 12 месяцев. Считаем всё: премии, алименты, дополнительные проекты, субсидии, налоговые вычеты и т. д.	
2. Ваши сбережения Сколько и в каких валютах.	

3. Ваши долги <i>Общая сумма долгов: кредиты, минус по кредитным картам, долги по налогам, ЖКХ или долги друзьям.</i>	
4. Ваши расходы <i>Сколько вы тратите в среднем в месяц: на необходимое, на приятное, на комфорт; с учетом отпуска и непредвиденных трат. Запишите хотя бы примерно. Вам может пригодиться банковская выписка.</i>	

2. Оцените результаты.

Доходы

Сумма доходов не важна. Важно — знаете ли вы, сколько у вас денег.

- Здорово, если есть несколько источников дохода.
- Хорошо, если знаете сезонность: когда денег поступает больше, когда меньше — и почему так.

Сбережения

Классно, если они в принципе есть!

- Если в разных валютах — отлично!
- Если нет — повод задуматься: «А где же все мои деньги?»

Долги

Проверяем отношение суммы долга к доходам.

- Каков размер вашего общего долга?
- Что это за долги? Ипотека или кредитка?

- Какова сумма ежемесячных платежей? На этот счет есть золотое правило — платежи по всем кредитам не должны превышать 30% месячного дохода.

Расходы

Здесь важен баланс доходов и расходов.

- Вы в плюсе или в минусе?
- Остаются ли деньги на цели, на сбережения?

3. Запишите мысли, которые появились во время выполнения задания:

Рекомендую повторить это упражнение через полгода-год и проверить, что изменилось. В конце книги есть готовая форма для этого.

4. Saving Challenge

Такой челлендж я успешно веду у себя в инстаграме @devushka.s.dengami. При кажущейся простоте и даже банальности он работает!

Условия такие:

- есть 52 недели в году и 52 клетки в таблице;
- в клетках суммы от 100 рублей До 5200 рублей, с шагом сто рублей;
- каждый понедельник я выбираю любую приглянувшуюся сумму, закрашиваю ее в табличке и откладываю на отдельный счет в онлайн-банке;
- к концу года на этом счете будет 137 800 рублей.

График зачисления сумм и валюту адаптируйте под себя. Например, если вы никак не могли начать покупать доллары — распишите суммы в долларах от 1 до 52. Вам неудобно откладывать то 100, то 3000 рублей? Установите фиксированную сумму, которую вы будете вносить раз в неделю. Не готовы откладывать сразу в течение года? Адаптируйте более удобный для вас срок: например, полгода, 10 недель или 3 месяца.

Главное — не пропускать взносы и получать удовольствие от процесса.

Цитаты подписчиц моего блога:

«Я подключилась к Saving Challenge в марте, когда получила бонус, и положила на счет деньги за все упущенные недели. А уже в сентябре закрыла его и создала себе новую табличку, в долларах, с целью \$1500 до конца года».

«Начала 15 недель назад. И переживала, что не с начала года. Но накопленные за это время 20 000 рублей прекрасно себя чувствуют и только растут!»

«Вдохновилась вашим челленджем, стала откладывать по 300 рублей в день. Сначала расстраивалась, что мало откладываю, что больше не получается. При этом за два месяца незаметно накопила 20 000 рублей!»

«А я начала всего две недели назад. Но уже к следующему сентябрю накоплю на поездку в Албанию! Сама бы я каждый раз придумывала отговорки, а так — в формате игры — это очень прикольно!»

Пропишите суммы по неделям и выберите день недели для выполнения.

День недели: _____

Как я веду свой челлендж, можно посмотреть в моем инстаграме и по хештегу #dsd_savingchallenge.



5. Удовольствие от покупки

Бывает, мы думаем, что счастье — в дорогой покупке. А так ли это?

Вспомните вашу последнюю дорогую покупку.

1. Опишите, как вы ее совершили. Вы сделали это спонтанно, или долго думали, или вам кто-то посоветовал?

2. Сейчас, спустя время, как бы вы оценили ее полезность и уместность?

3. А как бы вы оценили удовольствие, полученное от этой покупки?

4. Выводы.

Если все отлично, запишите, что сделало покупку удачной?

И наоборот — если вы разочарованы, запишите, что надо изменить в следующий раз, чтобы потратить деньги с максимальной пользой и удовольствием?

6. Мои активы

Мы часто представляем себя в определенной роли, думаем о себе как о человеке с определенным характером и перспективами. Например: «я мать-одиночка и бухгалтер», «я менеджер», «я репетитор». Давайте для разнообразия попробуем расширить эти представления, подумать о своих уникальных способностях и возможностях, о том, что вы можете зарабатывать интересным и значимым делом и способны на большее.

У вас наверняка имеются таланты и сильные стороны. Вы обладаете естественными склонностями к некоторым предметам, в то время как другие не представляют для вас никакого интереса. Фактически вы весьма уникальны как личность, и эта уникальность может послужить вашим компасом.

ДЖОН КЕХО. Деньги, успех и вы

Перечислите свои ресурсы и достижения, способности и сильные стороны.

Например: высшее педагогическое образование, опыт организации вечеринок, умение готовить, компания близких друзей, \$3000 на счете, способность быстро разобратся в новой теме и т. д.

Начните с 15 пунктов, а там как пойдет.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

7. Плюсы больших денег

Как-то в своем блоге я спросила читателей, что они думают о деньгах. И вот такие ответы получила:

- «Деньги — это зло, потому что люди веками воюют за богатства. Имея большие деньги, ты подвергаешь себя опасности».
- «Денег всегда мало, и хочется больше — это зависимость».
- «Это ненадежно, сколько реформ было в нашей стране, да и валюта может упасть».
- «Деньги не сделают тебя счастливым».

С таким отношением не то что больших денег не заработать, но даже имеющимися управлять непросто. Вряд ли человек с подобным подходом к финансам захочет покупать доллары, искать выгодный вклад или учиться инвестировать. Зачем связываться со злом и портить карму?

Но посмотрим на большие деньги в позитивном ключе: что они могли бы вам дать? Только не стоит увлекаться инфантильными идеями вроде «буду получать миллионы долларов и покупать новую машину каждый месяц». Скромно представьте, что ваш доход вырос в 10 раз.

«Составьте список прекрасных вещей и опытов, которые придут в вашу жизнь вместе с деньгами», — советует Джин Синсеро в своей книге «НЕ НОЙ»*.

1. _____
2. _____

* Синсеро Д. НЕ НОЙ: Только тот, кто перестал сетовать на судьбу, может стать богатым. — М.: Эксмо, 2019.

10. _____

8. «Давай изменим что-нибудь прямо сейчас»

Надо бы начать откладывать часть денег, надо бы придерживаться бюджета, надо бы чаще готовить дома... Мы прекрасно знаем, что давно пора изменить некоторые привычки, потому что ни к чему хорошему они не приведут, но продолжаем движение по обычной колесе: так проще и приятнее.

Большинство людей сосредоточены на том, как избежать страдания и получить удовольствие в ближайшей перспективе:

- покупка по кредитке сулит мгновенное удовольствие, которое перекрывает дальнейшие страдания (выплаты процентов);
- нежелание оплатить вовремя счет (избегание страдания) приводит в итоге к еще большим проблемам (штрафы).

Тони Роббинс. Разбуди в себе исполина*

А давайте изменим что-нибудь прямо сейчас и сделаем первый шаг в верном направлении, как рекомендует автор цитаты.

1. Запишите, какое действие давно пора предпринять, но вы постоянно его откладываете.

* Роббинс Т. Разбуди в себе исполина: Карнеги XXI века. — Мн.: Попурри, 2021.

**2. Какие негативные чувства вы связываете с этим действием?
Почему не поступаете таким образом?**

**3. А теперь запишите, какое удовольствие получите,
выполнив эту задачу прямо сейчас.**

9. It's Money Time

Один из подходов в тайм-менеджменте — планировать в расписании отдельные блоки под решение регулярных задач. Например: выделить определенное время, чтобы разобрать почту, заняться собой, почитать или научиться чему-то новому.

Моя подруга, мать шестерых детей, обязательно планирует даже me-time — время, отведенное для себя. Подумайте, когда вы сможете заняться своими деньгами. Как Вронский в «Анне Карениной» раз в году выделял день на финансовые дела, так и мы найдем время «посчитаться».

У меня такой блок запланирован на начало месяца, и называется он Money Time. В это время я подвожу итоги месяца и делаю все необходимое по намеченному плану — пополняю инвестиционный счет, покупаю валюту, оплачиваю квитанции.

1. Выберите, какие задачи вы хотите включить в ближайший блок Money Time.

- ☐ Сверить расходы и доходы за неделю/месяц.
- ☐ Сделать задание из этой книги.
- ☐ Посмотреть семинар о финансах.
- ☐ Оплатить счета (за детский сад, за квартиру, налоги или штрафы).
- ☐ Разобраться с процентами по вкладу в своем банке.
- ☐ Пополнить инвестиционный портфель.
- ☐ Пополнить сбережения.

- ☐ Купить валюту.
- ☐ Заполнить декларацию.
- ☐ Ваш вариант _____.

2. Определите время.

Например, «каждый вторник», «последняя пятница месяца», «до пятого числа каждого месяца».

Money Time _____.

3. Отметьте это время в календаре.

Пусть это будет время, проведенное в приятной обстановке: в любимом кафе или дома с чашечкой чая или кофе. Заниматься своими деньгами лучше с удовольствием.

10. Мне везет с деньгами

Мы все помним неудачное вложение, потерю денег из-за собственной невнимательности или в результате того, что оказались жертвами мошенничества. Не можем забыть эти ситуации, виним себя, бесконечно прокручиваем «а вот надо было...» и в итоге начинаем думать о себе как о человеке, у которого с деньгами не ладится.

На самом деле нечто подобное случалось с каждым. Но не все делают вывод «мне с деньгами не везет».

Обычно в такие моменты мы забываем, что и везение тоже было. У каждого! Однажды мне вернули потерянный в клубе кошелек с деньгами. А еще я всегда быстро находила работу. И как-то выгодно купила пальто на распродаже. И в акции Hewlett-Packard удачно вложилась. Уверена: с деньгами мне везет!

Как говорит Бодо Шефер, «вопрос не в том, правильны или неправильны ваши убеждения, а в том, насколько они помогают вам в движении к цели». А для теплых отношений с деньгами лучше не испытывать негатива к ним.

Будем вспоминать!

Вспомните и запишите пять ситуаций, когда вам повезло с деньгами, работой или выгодной сделкой.

1. _____
Однажды...

2. _____
А еще был случай...

3. _____
Помню...

4. _____
В другой раз...

5. _____
Даже не верится, но как-то...