



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников



ФЕВРАЛЬ 2025 Г.

Дайджест № 30

Как подружиться с деньгами и стать спокойнее

«НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ»,

— гласит народная мудрость.

Почему же тогда деньги — одна из главных причин стресса? Почему так часто разводятся из-за денег? В этом дайджесте изучаем **простые приёмы управления доходами и расходами**. Не нужна высокая зарплата, или специальные финансовые знания — приёмы, о которых мы расскажем, доступны всем. Освойте их, чтобы в жизни стало больше спокойствия, контроля и предсказуемости.



ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ = СТРЕСС?

Согласно исследованию социолога и экономиста Вадима Радаева*, сегодня каждый второй житель России живёт с нервным расстройством или депрессией. Деньги — один из главных провоцирующих факторов. Есть и хорошие новости. **Своими финансами вы распоряжаетесь сами.** А значит, научившись ими управлять, можно снизить стресс.

- **Ситуация А.**

У Ольги неожиданно сломался ноутбук. Но у неё есть резервный фонд. Она взяла 20 тыс. ₽ из запаса, починила технику. Нервы в порядке, ситуация под контролем.

- **Ситуация Б.**

У Димы тоже сломался ноутбук. Но у него нет накоплений. Он ищет, где взять кредит. Отказывает один банк, второй. Третий предложил высокий процент. Деваться некуда, ноутбук нужен. Дима в стрессе — переживает из-за долгов.



**Данные: исследование
Вадима Радаева, 2023.*



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Деньги и наше эмоциональное состояние тесно переплетены. Ученые даже ввели специальный термин: **«эмоционально нагруженное потребление»**. Это когда мы покупаем, чтобы заглушить тревогу, скуку или стресс. Получается замкнутый круг.



Давайте из него выбираться!

ПОКУПКИ НА ЭМОЦИЯХ

ПАНИЧЕСКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Скупаю все подряд из-за страха: «*Вдруг не хватит?*». Соседка кричит: «*Цены растут!*», я бегу закупаться гречкой. А потом мчу за оптовой партией туалетной бумаги.

Зачем? Чтобы почувствовать контроль над ситуацией.

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Вы можете **составить список того, что покупаете регулярно**. Затем выделить товары с большим сроком годности.

Например, шампунь для волос. Рассчитайте, сколько шампуня вам нужно на 6 месяцев, купите по акции. Так вы купите то, что точно пригодится, а ещё сэкономите деньги.



ИМПУЛЬСИВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Спонтанные «хотелки» под влиянием эмоций: *«Эх, один раз живём»*. Так в доме оказывается кружка с котиком (третья по счёту), потому что *«она такая милая!»*.

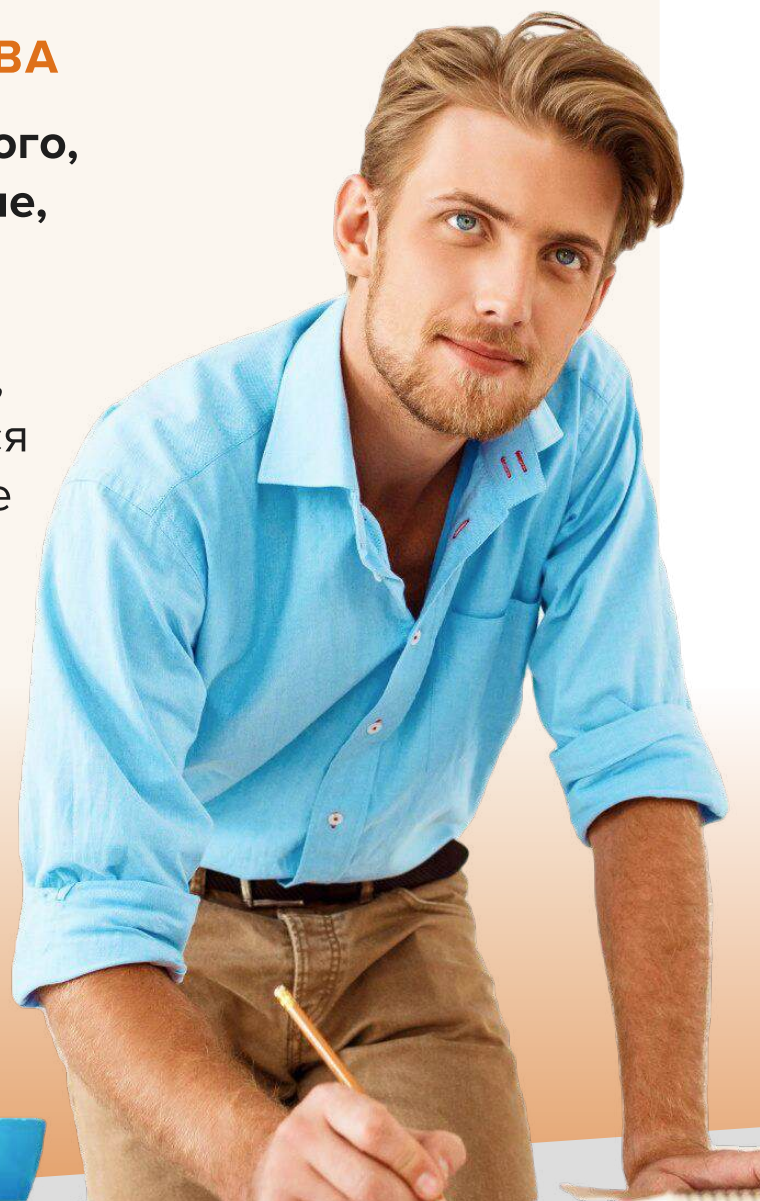
А на полке лежит и пылится тридцатый по счёту розовый блеск для губ. После аврала на работе хотелось себя порадовать.

Зачем? На импульсивные покупки «толкает» мозг, который хочет испытать радость. Покупки действительно радуют, но... минут 5, не больше. Потом мы проваливаемся в эмоциональную яму: долги по кредитке стали больше.

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Заранее напишите список того, что доставляет удовольствие, но не требует денег.

Например, прогулка в парке, вечер с книгой. Когда хочется побаловать себя, реализуйте пункт из списка. Получится дешевле и душевнее!



КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Каждую пятницу захожу в магазин одежды *«просто посмотреть»*. Ухожу с полными пакетами, которые часто так и стоят неразобранными. Подписываюсь на все акции в маркетплейсах (*«вдруг что-то ценное?»*).

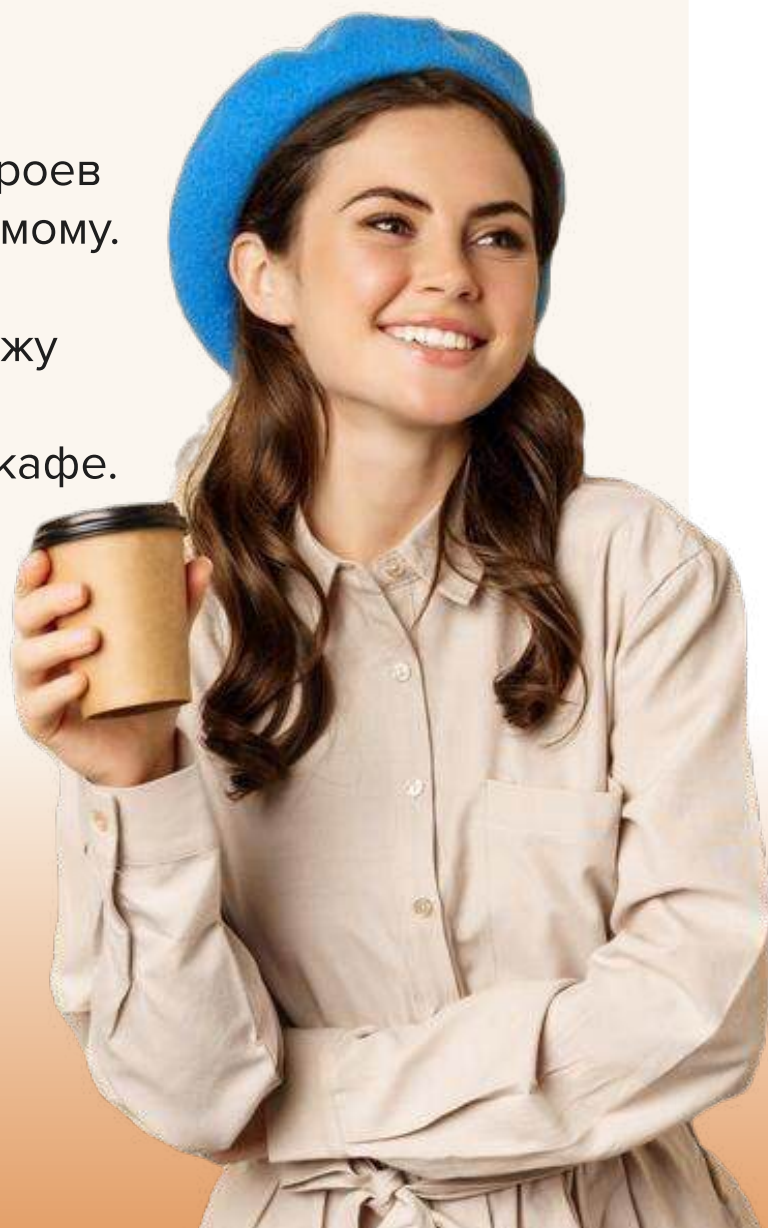
Зачем? Нам нужны ритуалы. А ещё нам хочется заботы и внимания. Мозг связывает шопинг с первым и вторым, но это ошибка. После ненужных покупок остаётся дурное послевкусие и пустой кошелёк.

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Начните создавать альтернативные ритуалы.

Их можно подсмотреть у героев фильмов, или придумать самому.

Например, раз в месяц я хожу на спектакль, а перед этим выпиваю кофе в любимом кафе. Или вечером в пятницу встречаюсь с друзьями.



Вот несколько признаков, которые говорят, что большую часть покупок вы делаете на эмоциях.

- «Полный шкаф, а носить нечего».** Одежды много, но каждый раз вы испытываете сложность с подбором одежды на день.
- Уборка занимает слишком много времени.** Чтобы перебрать вещи в шкафах, вытереть пыль с разных предметов, нужно потратить день, а то и больше. А ещё есть вещи в коробках, которые вы унесли в гараж или в камеру хранения.
- Вы часто выбрасываете продукты, бытовую химию, косметику** — закончился срок годности.
- С трудом находите деньги на обязательные платежи** (коммунальные, продукты, расходы на здоровье, налоги). Часто их приходится оплачивать кредиткой.
- Большая часть покупок не была запланирована заранее.** Это когда шли в магазин за молоком, а вернулись с французским сыром, банкой икры и стейками из мраморной говядины.



Самое неприятное в эмоциональном потреблении — деньги потрачены, удовольствия нет, «разъедает» чувство вины. Возникает отчаяние от бессилия поменять ситуацию — **«каждый раз даю себе слово не тратить, и каждый раз срываюсь».**

Все может быть иначе.

«Я спокоен — есть финансовый резерв».

«Я чувствую удовлетворение — все обязательные платежи сделаны, остались деньги, чтобы купить что-то приятное».

«Я радостно предвкушаю отпуск — каждый месяц понемногу откладываю на него».

«Мне удобно жить — вещей ровно столько, сколько нужно».

Дальше несколько простых приёмов, чтобы к этому прийти.

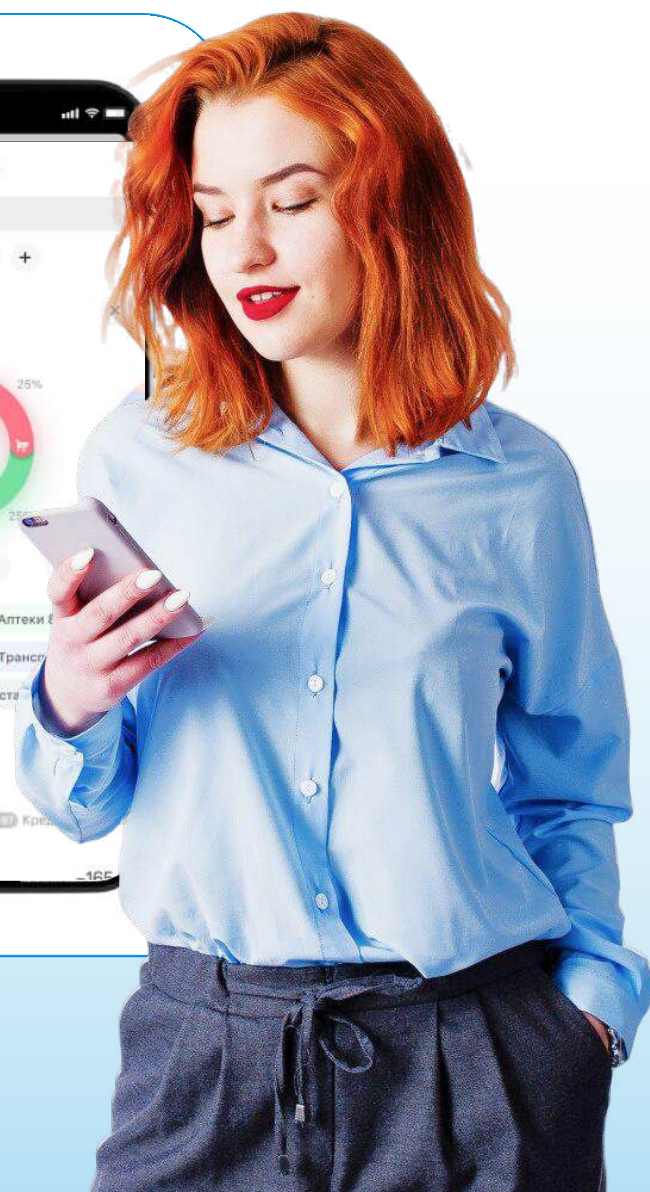
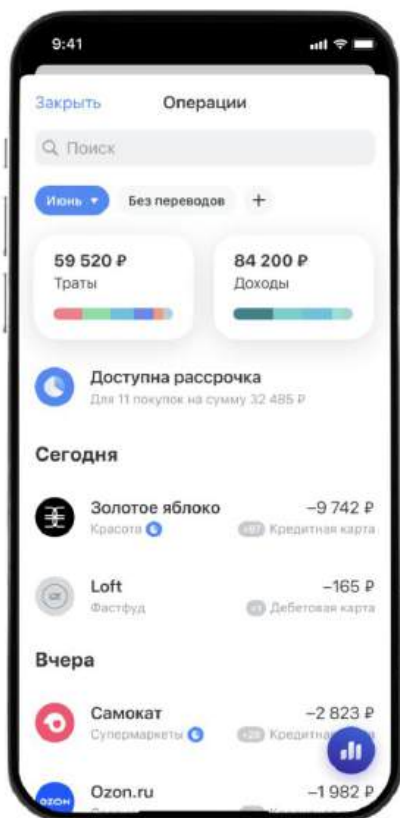


КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМИ ДЕНЬГАМИ:

- **Ведите учёт расходов и доходов.**

Это самый популярный и самый действенный финансовый совет. Так вы лучше поймёте, на что уходят деньги. Вы сможете увидеть свои вредные финансовые привычки (*«покупаю новый блеск для губ каждый раз, когда на работе аврал»*), ненужные траты. Вести учёт можно в заметках, Excel-таблицах, или в специальном приложении.

Это кажется сложным? Тогда зайдите в приложение банка. Посмотрите сводку расходов за месяц по статьям затрат. Сейчас её показывает большинство популярных приложений. Сделайте выводы.



- **Разделите расходы на обязательные и те, которые создают комфорт.**

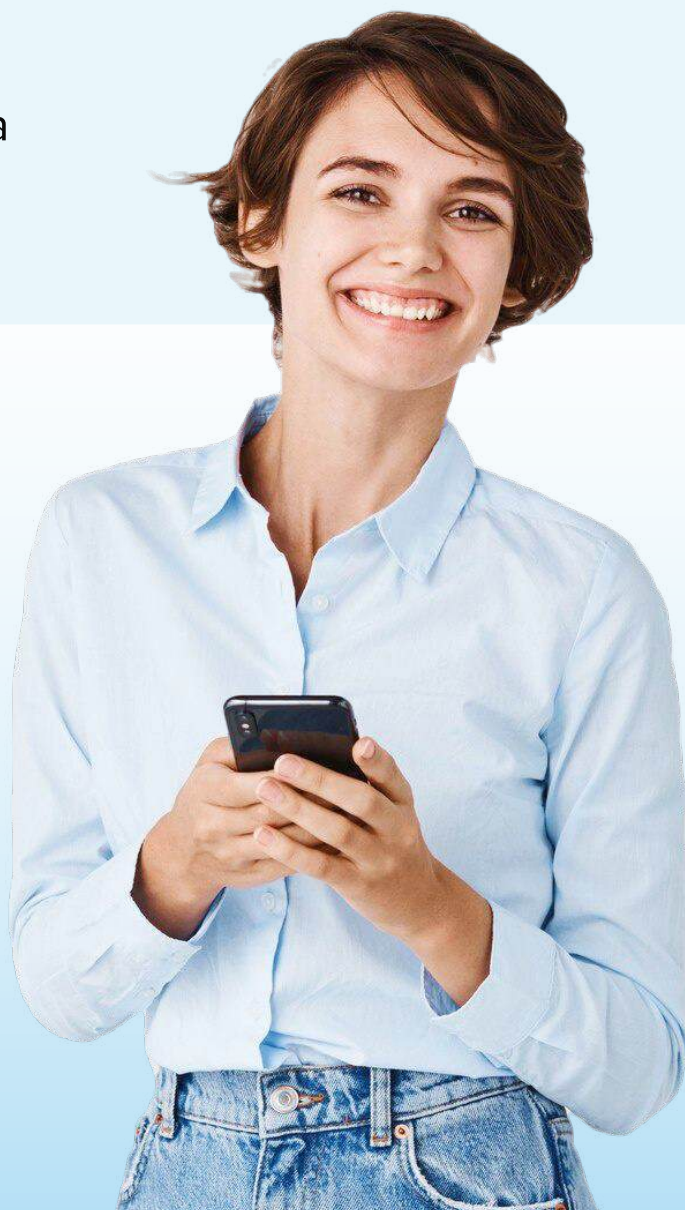
Например, продукты, **коммунальные платежи** — это **обязательные расходы**. **Поход в театр, визит к косметологу** — **не обязательные**. В начале месяца, когда получаете деньги, сразу отложите на обязательные расходы.

- **Создайте «подушку безопасности».**

Это ваша поддержка и «страховка» от любых непредвиденных ситуаций. Ваш личная «таблетка от стресса». Её размер — **3–6 заработных плат**.

Важно!

Пока не сформирована подушка, на «кайф» не тратим.



- **Ведите бюджет по правилу 50/30/20.**

Это один из популярных подходов к планированию бюджета.

50% тратим на обязательные расходы: аренда квартиры, еда, транспорт.

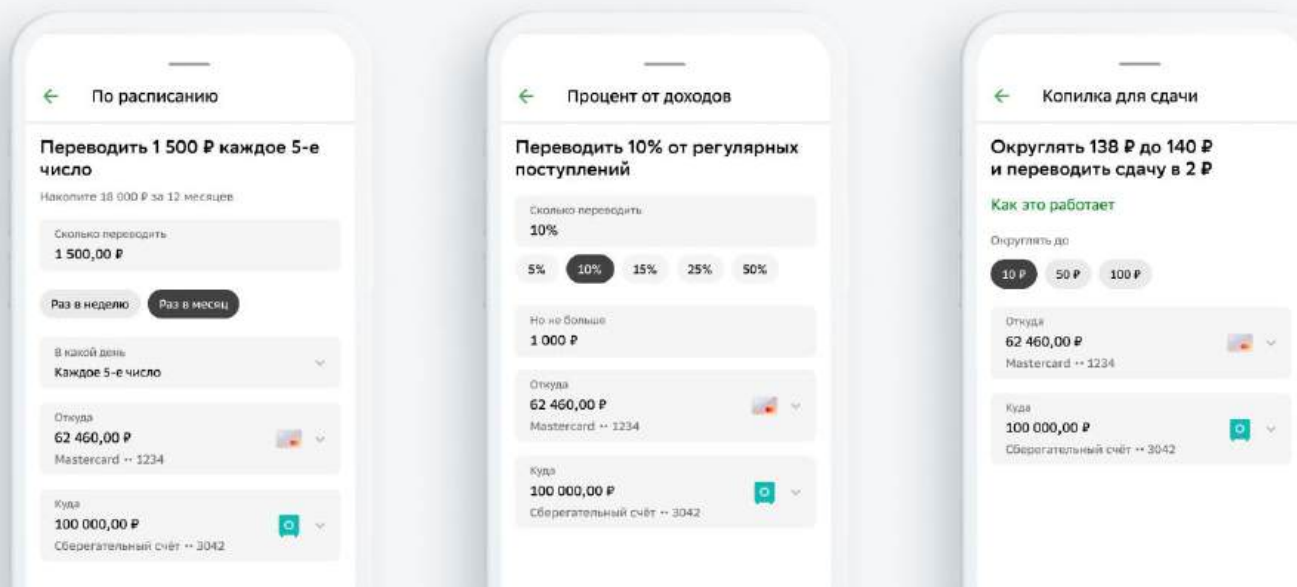
30% на кайф: кофе с круассаном, кино, подписки.

20% откладываем в копилку или закрываем долги.

Лайфхак.

Приложения вроде «СберБанк Онлайн» или «Дзен-мани» сами распределяют деньги. **Просто подключите автоплатежи.** А ещё можно подключить автоматические **отчисления в цифровую копилку.**

Чёткий план уменьшает страх перед неожиданными расходами. Управление бюджетом даёт контроль над ситуацией, уменьшает чувство беспомощности.



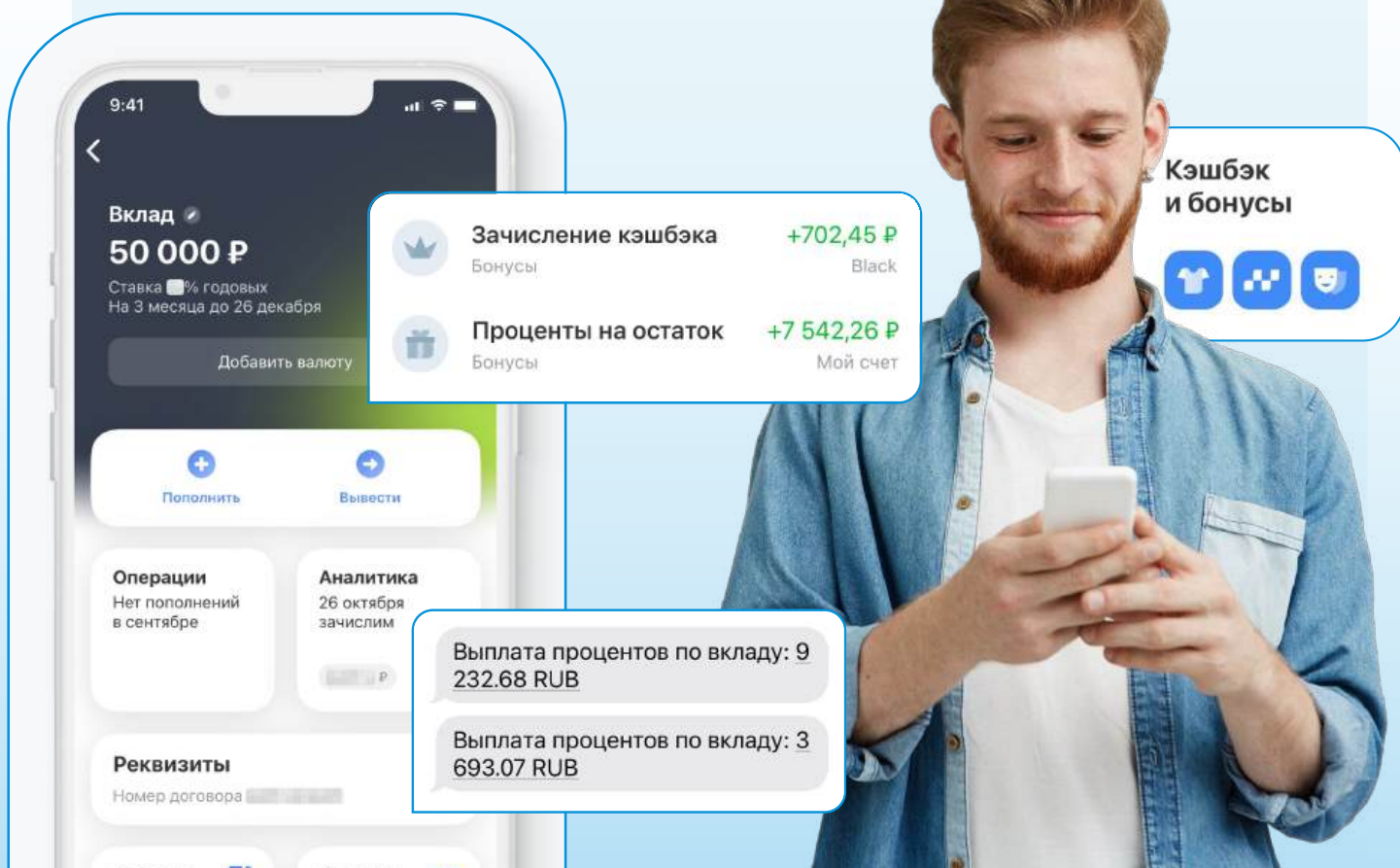
- **Заставляйте деньги работать на вас.**

Ищите способы получать дополнительный пассивный доход. Это могут быть проценты по депозиту, кэшбеки от банка. Когда вы откладываете деньги, они приносят вам новые деньги. Ваш будущий доход растёт.

Постоянно учитесь создавать деньги «из воздуха».
1 000 рублей кэшбека в месяц = 12 000 рублей в год.
Это стоимость нового пуховика. **А если положить эти 12 000 рублей под 20% годовых, то вы получите 2 400 рублей.**

Важно!

Кредиты «съедают» ваши будущие доходы. Например, вы купили телефон за 100 000 рублей в кредит (30% годовых на 3 года). Тогда переплата составит 52 000 рублей, или минус 4 333 рублей из вашего дохода каждый месяц.



- **Планируйте покупки.**

Записывайте, что надо купить и сколько денег вы готовы потратить. **Вы не отказываете себе в покупке. Вы ищете для этого лучшее время.**

Вот как выглядит список Ольги:

Чехол для смартфона 2 000 рублей.

~~Духи Gissi 10 000 рублей.~~

Юбка 3 000 рублей (2 000 рублей).

Время от времени Ольга пересматривает список, убирает, что расхотелось. А ещё видит, что покупку каких-то вещей можно отложить до распродажи.

Планирование даёт чувство контроля, снижает стресс.

- **Используйте «Правило сна».**

Никогда не покупайте дорогую вещь сразу, на эмоциях. Отложите покупку до завтра.

Сергей хотел купить дорогой фитнес-браслет. Отложил решение на завтра. Утром понял: **«Старый ещё работает» → сэкономил 8 000 рублей.**



- **Выделяйте специальное время для покупок.**

Когда вы забегаєте уставшие и голодные после работы в магазин, легко сорваться и купить ненужное.

Выделяйте специальное время для покупок, относитесь к ним как к работе.

Только этот приём может сэкономить 15 000 рублей с каждых потраченных 100 000 рублей.

- **Проверяйте себя.**

Создайте заметку в телефоне с проверочными вопросами.

«Какую проблему решит покупка этой вещи?»

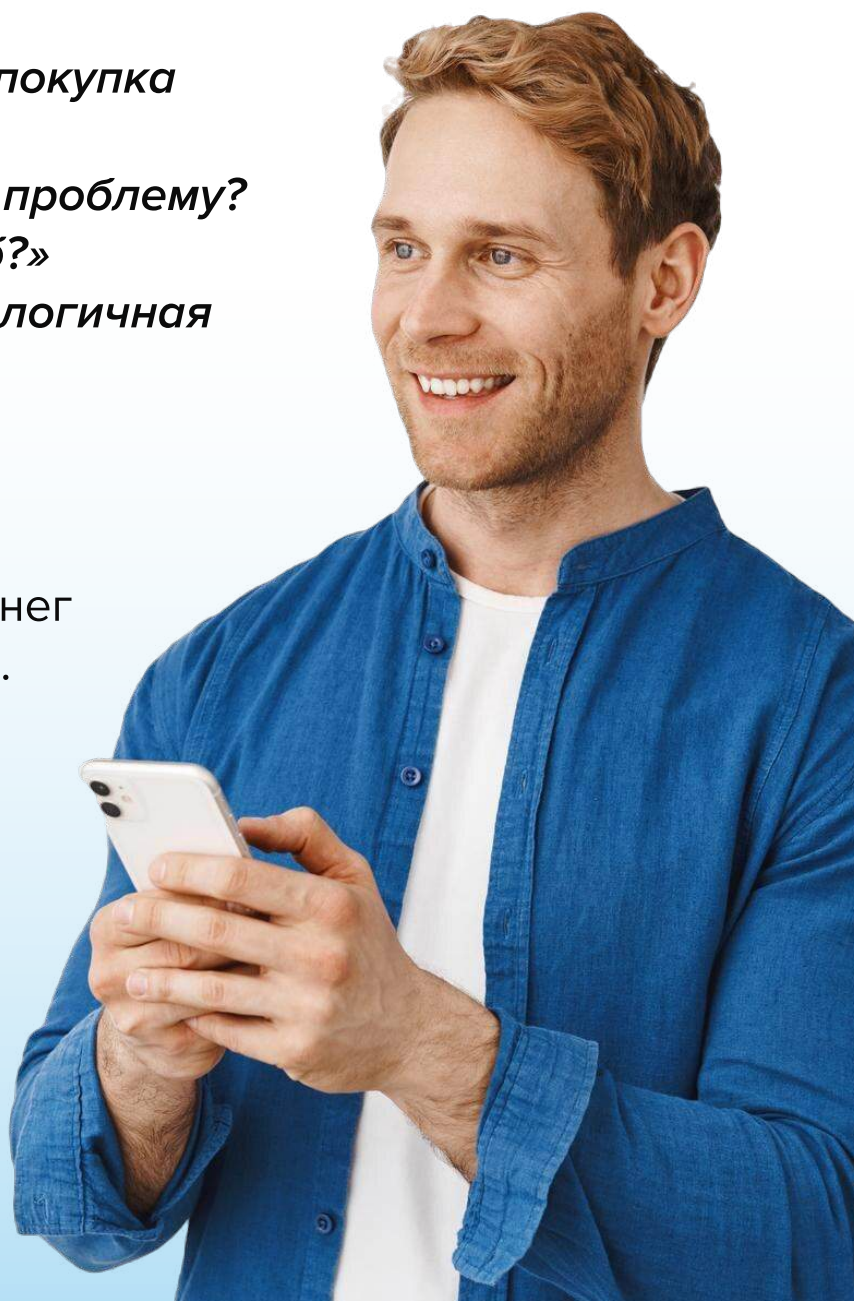
«Как сейчас я решаю эту проблему?»

«Чем плох текущий способ?»

«Есть ли у меня дома аналогичная вещь?»

«Какие эмоции я сейчас испытываю?»

Вы удивитесь, сколько денег и времени вы сэкономите.



Когда вы освоите эти простые приемы, сделайте следующий шаг на пути к финансовой осознанности.

- **Найдите своё «Зачем?».** Это то, ради чего вы живёте и работаете.
- **Поставьте большие цели.** На 1 год, 3 года, 5 лет и больше. Они будут задавать направление движения, помогут избежать ненужных трат. А ещё движение к большой цели даёт ту самую радость, которой так не хватает мозгу.
- **Откройте корневые убеждения, которые влияют на финансовые решения и траты.** Подумайте, устраивают ли они вас? Не мешают ли достигать цели?
- **Увеличивайте количество источников дохода.** Изучайте специальную литературу, пробуйте применять.



Умение управлять финансами — это ваша личная броня против кризисов. Кризисы будут всегда — но с «запасом прочности» они переживаются в 10 раз легче.

И не забывайте создавать устойчивость в других направлениях. **Ваши профессиональные навыки, ментальное здоровье, поддержка близких и друзей** — чем больше у вас «подушек», тем спокойнее вы реагируете на форс-мажоры.

P.S. Чтобы не задевало, когда коллега хвастается новой покупкой, скажите: **«Класс! А я вот подушку безопасности ращу».** Это новый уровень крутости!

**ОТКАЗЫВАТЬСЯ
ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
ПОКУПОК, УВЕРЕННО
ИДТИ К СВОИМ ЦЕЛЯМ
ПОЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО
У ВЗРОСЛЫХ
И СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ.**

