

Финансовая грамотность за 90 минут

Рабочая тетрадь к курсу

11 шагов · PDF + гугл-таблица



Что это и как пользоваться

Это рабочая тетрадь к курсу «Финансовая грамотность за 90 минут». В ней 11 шагов. Курс существует в видео- и аудиоформате, поэтому для каждого шага указаны тайм-код видео и ссылка на аудиоурок. Там же даем ссылку на текстовый курс «Как управлять личными финансами»: в нем темы разобраны глубже.

Что вам понадобится

- Время — от полутора часов. Можно работать с тетрадью в несколько подходов.
- Видео- или аудиокурс. Видео можно смотреть [на «Ютубе»](#), [«VK Видео»](#) или [на сайте Учебника Т—Ж](#). Аудио можно слушать [на Mave](#) и [других подкаст-платформах](#) или [на странице в Т—Ж](#).
- Таблица, в которой вы будете считать свой капитал, вести бюджет, планировать крупные траты и финансовые цели. [Скопируйте шаблон таблицы в «Гугл-документах»](#) или скачайте XLSX-файл для работы в «Экселе»: перейдите [по ссылке](#), в меню выберите «Файл» → «Скачать» → Microsoft Excel (.xlsx).
- Распечатанный экземпляр тетради и ручка или возможность печатать прямо в PDF.

Что вы соберете

Заполнив тетрадь, вы получите 7 рабочих документов. К ним можно возвращаться и обновлять каждый месяц:

- Финансовая установка, которая вам мешает или помогает.
- Ваш капитал на сегодня: активы минус долги.
- Бюджет на месяц с лимитом ежедневных трат.
- План обязательных крупных трат на год.
- Размер и структура вашей подушки безопасности.
- 1—3 хорошо сформулированные финансовые цели.
- Учет прогресса по этим целям.

Как работать с тетрадью

Рекомендуем двигаться по порядку — каждый следующий шаг в тетради опирается на предыдущие. Вот по каким смысловым блокам идут 11 шагов:

Шаги 1—2	Смотрим, где вы сейчас: разбираем установки о деньгах и проводим аудит финансового положения
Шаги 3—5	Учимся контролировать деньги: составляем месячный бюджет и годовой финансовый план. Разбираем, что такое осознанные и импульсивные траты
Шаги 6—8	Определяем, куда идем: ставим финансовые цели, рассчитываем подушку безопасности, изучаем инструменты для накоплений
Шаги 9—11	Разбираем, как ускорить путь: как кредиты и налоговые вычеты помогают быстрее достичь цели



Если на каком-то шаге стало сложно или вы застряли — это нормально. Можно вернуться [к видео](#), прослушать [аудио](#) или открыть [уроки текстового курса](#), а потом пройти этот материал еще раз.

Финансовые установки

 Видео: **03:36**

 Аудио: [выпуск 1](#)

 Подробнее — в уроке 1 [«Что влияет на наши отношения с деньгами»](#)

На то, как мы обращаемся с деньгами, влияют установки — убеждения, которые мы часто не осознаем или замечаем лишь частично.

Они формируются в течение жизни, но особенно активно — в детстве и юности, когда мы более восприимчивы к новой информации и опыту.

Иногда то, что кажется чертой характера — импульсивные траты, прокрастинация, страх принимать финансовые решения, — может быть связано с такими установками. И если заметить их, с ними можно работать.

Задача этого шага — найти у себя одну финансовую установку и понять, как она на вас влияет: помогает или мешает в жизни. Попробовать изменить ее прямо сейчас не нужно — для начала достаточно ее увидеть и назвать.

Откуда берутся установки:

- Общество и культура — стереотипы, традиции.
- История страны — например, опыт жизни в СССР или 90-х.
- Семья — что дома говорили о деньгах. И что не говорили, но делали.
- Личный опыт — то, что случилось лично с вами.

Задание 1

Какие из этих установок вам знакомы?

Отметьте те, что слышали от близких или замечали у себя.
Можно несколько.

- ☐ Живем один раз — лучше потратить деньги сейчас
- ☐ Копить бессмысленно — все равно все сгорит или обесценится
- ☐ Честным трудом много не заработаешь
- ☐ Я много работал — я это заслужил
- ☐ Бедность — признак духовности и скромности
- ☐ Деньги портят людей и отношения
- ☐ Деньги всегда нужно откладывать на черный день
- ☐ Нельзя брать деньги в долг
- ☐ Своя — какая? Если сложно сразу вспомнить установку, попробуйте оттолкнуться от поведения: какие решения с деньгами даются вам труднее всего и что вы в этот момент о себе или о деньгах думаете?

Выберите одну установку

Из тех установок, что вы отметили или написали, выберите одну — ту, которая больше всего вам мешает. С одной справиться проще, а потом по той же схеме можно работать с остальными.

Задание 2

Разбор установки

Часть 1. Запишите установку своими словами и подумайте, помогает она вам или мешает.

Например: «Деньги зарабатываются только тяжелым трудом».

Часть 2. Попробуйте переформулировать установку мягче.

 Если в установке есть слова «должен», «нужно» или «нельзя», попробуйте заменить их на «могу», «хочу» или «иногда можно». Например, «я не должна тратить на себя» → «я могу иногда тратить на себя».

Например: «Деньги можно зарабатывать и интеллектуальным трудом, и любимым хобби».

Аудит вашего финансового положения

 **Видео: 11:31**

 **Аудио: [выпуски 2 и 3](#)**

 **Подробнее — в уроке 2 [«Оцениваем финансовое положение»](#)**

Финансовое положение — это объективная оценка ваших финансов прямо сейчас: стабилен ли доход, сколько у вас долгов и накоплений, есть ли подушка безопасности. Без полной картины любые финансовые решения — это действия вслепую.

Финансовое положение складывается из шести факторов:

- капитал: соотношение активов и обязательств;
- стабильность дохода и его размер;
- уровень расходов;
- кредитная нагрузка;
- наличие подушки безопасности;
- наличие страховки.

Разберем все эти факторы подробно, чтобы проанализировать свое финансовое положение и понять, где есть слабые места.

Фактор № 1

Капитал

Капитал — это разница между всем, что у вас есть, и всем, что вы должны. Это базовая цифра, от которой будет зависеть все остальное.

Откройте вкладку «Калькулятор богатства» в вашей копии гугл-таблицы и заполните ее: впишите все ваши финансовые и нефинансовые активы — например, накопления, наличные, инвестиции, недвижимость, автомобиль. Рядом укажите все обязательства — кредиты, ипотека, долги. Разница — это и есть ваш капитал.

Копия Учебник Т—Ж. Личны

×

+

Копия Учебник Т—Ж. Личный годовой бюджет

Файл Правка Вид Вставка Формат Данные Инструменты ...

	A	B	C	D	E
1	Калькулятор богатства				
2	Активы		Обязательства		
3	Финансовые активы		Кредиты и долги		
4	Накопления (депозиты, вклады)		Ипотека / кредит на жилье		
5	Ценные бумаги (акции, облигации)		Автокредит		

Фактор № 2

Стабильность дохода и его размер

Отметьте утверждения, которые вам подходят:

- ☐ У меня регулярный доход — зарплата, гонорары или другие стабильные поступления
- ☐ У меня больше одного источника дохода
- ☐ Если основной источник пропадет на 3—6 месяцев, я не пропаду — у меня есть подработка, накопления или я быстро найду новую работу
- ☐ За последний год мой доход вырос хотя бы на размер инфляции

Если отметили 3—4 пункта, ваш доход стабилен. Если 1—2 — есть смысл подумать, как добавить запас прочности: например, найти подработку, получить повышение или сменить работу.

Фактор № 3

Уровень расходов

В основе финансовой устойчивости — наше умение тратить меньше, чем зарабатываем. Оцените навскидку последние 1—3 месяца — какими были ваши расходы?

- ☐ Расходы заметно меньше доходов — легко могу откладывать
- ☐ Расходы примерно равны доходам — мне будет сложно откладывать
- ☐ Расходы больше доходов — живу за счет кредитов или накоплений

Финансовая устойчивость возникает, только если вы тратите меньше, чем зарабатываете. Если это не так, главная задача на ближайшие месяцы — постараться это исправить. Иначе формировать капитал просто не из чего.

Фактор № 4

Кредитная нагрузка

Какой процент вашего дохода уходит на платежи по кредитам и долгам?

- ☐ У меня нет кредитов
- ☐ Меньше 20% — нормально
- ☐ 20—30% — приемлемо, но новые кредиты лучше не брать
- ☐ Больше 30% — нагрузка высокая, нужно снижать

Желательно, чтобы платежи по кредитам не превышали 30% от дохода или 50% от суммы, которая остается после обязательных трат — аренды, продуктов, коммуналки.

Фактор № 5

Подушка безопасности

Финансовая подушка — это резерв обязательных трат на 3—6 месяцев. Это отдельная большая тема, которую мы подробно разберем в шаге 7: посчитаем, какого размера подушка нужна вам, и рассмотрим, как ее накопить.

- ☐ У меня есть финансовая подушка
- ☐ У меня ее пока нет

Фактор № 6

Страховка от серьезных рисков

Отметьте риски, которые для вас вероятны:

- ☐ Потеря дохода из-за проблем со здоровьем
- ☐ Серьезное заболевание у меня или близких
- ☐ Пожар, потоп, кража в квартире
- ☐ Угон автомобиля
- ☐ Риск залить соседей

Чем больше рисков отметили — тем выше смысл рассмотреть страхование. Подушка спасет от временных трудностей вроде потери работы. Страховка нужна на случай редких, но вероятных событий, которые могут нанести серьезный ущерб.

Бюджет на месяц

 Видео: **30:19**

 Аудио: [выпуск 4](#)

 Подробнее — в уроке 3 [«Ведем бюджет и меняем финансовые привычки»](#)

Бюджет — это разложенный по полочкам прогноз ваших доходов, расходов и накоплений. Без него вы не понимаете, на что уходят деньги, и не сможете их перераспределить — например, направить на досрочное закрытие кредита или финансовую подушку.

Есть три способа учитывать траты — выберите тот, что подойдет лично вам.

Три способа учета расходов

Способ	Кому подходит
Приложение банка	Вы клиент одного банка и вам не хочется ничего вводить вручную
Специальное приложение — «Дзен-мани», Money Lover и другие	Вам хочется автоматизации и аналитики и не страшно давать пароль от банка стороннему приложению
Своя гугл-таблица	Вы любите контроль и готовы самостоятельно настроить таблицу и каждый день вручную вносить в нее траты

Вот что может помочь вести бюджет.

 Правило: сначала заплатите себе

Получили доход — сразу отложите 10—20% на отдельный счет и только потом тратьте остальное. Если откладывать «по остаточному принципу», обычно на это ничего не остается.

 Метод «4 конверта»

Из дохода сразу отложите деньги на сбережения и обязательные расходы — коммуналку, кредиты, аренду. Остальное разделите на четыре конверта по неделям месяца. Тратите из конверта недели и не заезаете в следующий.

Метод подходит для людей со стабильным доходом. Если доход неровный или часто бывают крупные нерегулярные траты, попробуйте другие методы. Их мы подробно разбираем [в третьем уроке текстового курса](#).

Задание 1

Считаем свой бюджет на месяц

В гугл-таблице вы найдете серию вкладок «Бюджет» на каждый месяц. Выберите нужный, откройте и заполните таблицу.

▼

Копия Учебник Т—Ж. Личны

×

+

+

Копия Учебник Т—Ж. Личный годовой бюджет

Файл Правка Вид Вставка Формат Данные Инструменты ...

	A	B	C	D	E	F	G
1	Бюджет — январь 2026						
2	План месяца		Ежедневные расходы				
3	Период		Дата	Описание	Сумма	Бюджет/д	
4	Начало месяца	01.01.2026	01.01			0	
5	Конец месяца	31.01.2026	02.01			0	
6	Дней в месяце	31	03.01			0	
7	Доходы		04.01			0	
8	Зарплата		05.01			0	
9	Аванс		06.01			0	
10	Премия		07.01			0	

Внесите в таблицу все ваши доходы за месяц.

Укажите обязательные траты — они из месяца в месяц будут примерно одинаковыми: аренда, обучение, кредит, страховка, садик, подписки. Сумму этих трат таблица сразу вычтет из дохода — так и получится бюджет на день.

В ежедневные траты вносите то, что тратите из этого дневного бюджета. В результате вы получите полную статистику за месяц и поймете, сколько денег от дохода у вас остается, сколько уходит и сколько вы можете тратить в день.



Не записывайте дважды одну и ту же трату. Если уже внесли, например, 10 000 ₽ на выплату кредита в обязательные расходы, не указывайте их еще и в ежедневных — иначе таблица посчитает эти деньги два раза, и бюджет уйдет в минус.

Задание 2

Как не бросить вести бюджет через две недели

Бросить учет трат хочется почти всем — особенно вначале. Поэтому полезно заранее найти опору — то, что поможет не забросить все через пару недель. Выберите, что это будет у вас, или напишите свой вариант:

- ☐ Конкретная финансовая цель — понимание, ради чего вы вообще ведете бюджет
- ☐ Поддержка друга, партнера или близкого человека, с которым вы будете делиться прогрессом
- ☐ Разрешение себе пропускать несколько дней и потом спокойно возвращаться
- ☐ Игра в «дни без трат» — например, раз в неделю один день ничего не покупать
- ☐ Ритуал: буду заполнять бюджет вечером после ужина или утром за чашкой кофе

Свой вариант — что поможет мне не бросать вести бюджет?

Когда я буду сверяться с бюджетом — день недели или дата:

Осознанные траты

 Видео: **43:27**

 Аудио: [выпуск 5](#)

 Подробнее — в уроке 4 [«Покупаем и тратим осознанно»](#)

Импульсивные покупки — те, что вы не планировали. Они вызывают приятные эмоции, но создают дыры в бюджете.

Что обычно толкает на импульсивную покупку:

- Маркетинг — акции, скидки, посты блогеров, соцсети.
- Эмоции — грусть, тревога, скука, одиночество, усталость.
- Установки — например, «копить нет смысла, все равно все съест инфляция».

Задание 1

Я трачу импульсивно, когда...

Отметьте, какие состояния и события чаще всего заставляют вас совершить импульсивную покупку:

- ☐ Тревожусь
- ☐ Устал(а) в конце рабочей недели
- ☐ Испытываю скуку
- ☐ Чувствую себя одиноко
- ☐ Сравниваю себя с другими
- ☐ Листаю маркетплейсы или соцсети без цели
- ☐ Злюсь или испытываю раздражение
- ☐ Вижу красивую упаковку или рекламу
- ☐ Вижу акции и скидки
- ☐ Получил(а) зарплату или неожиданные деньги
- ☐ Хочу наградить себя за что-то

Свой вариант:

Какое из этих состояний у меня встречается чаще всего?

Чек-лист «4 вопроса перед покупкой»

Сохраните следующие вопросы в заметках или сделайте скриншот. Перед каждой незапланированной покупкой задавайте себе четыре вопроса.

1. В каком я сейчас настроении?

Если вы устали, тревожитесь, грустите или скучаете, покупка может быть попыткой переключиться, а не ответом на реальную потребность.

2. Чего я сейчас хочу на самом деле?

Иногда нужна не вещь, а отдых, поддержка, ощущение безопасности или просто пауза. Покупка в таких случаях не решает проблему, а только ненадолго отвлекает от нее.

3. Что даст мне эта покупка?

Если честно ответить трудно — скорее всего, она лишняя.

4. Могу ли я подождать сутки или неделю?

Спустя время желание что-то купить может стать слабее. Если за неделю вы не вспомнили об этой вещи, она вам не нужна. А если все еще хотите ее купить — скорее всего, покупка осознанная.

Что еще помогает сократить количество импульсивных трат:

- Ходите в магазин со списком — и в продуктовый, и за одеждой.
- Не ходите за продуктами голодным: в таком состоянии проще купить лишнее.
- Выделите фиксированную сумму на «приятные покупки» в этом месяце — например, 5 000 ₽. Когда лимит закончится — стоп.
- Не стесняйтесь делать возвраты, если поняли, что покупка была лишней.
- Поощряйте себя за периоды без импульсивных трат — заранее придумайте небольшой подарок или приятный ритуал.
- Усложните себе быструю покупку: удалите сохраненные карты из магазинов и складывайте то, что хотите купить, в «Избранное», а не сразу в корзину. Пара лишних шагов перед оплатой часто гасит импульс.
- Старайтесь не листать маркетплейсы и интернет-магазины от скуки или для отдыха. Отключите уведомления о скидках и распродажах.
- Договоритесь с собой не покупать вещи в день зарплаты — в этот момент проще переоценить свои возможности.

Годовой план

 Видео: **53:55**

 Аудио: [выпуск 6](#)

 Подробнее — в уроке 3 [«Ведем бюджет и меняем финансовые привычки»](#)

Месячный бюджет работает, пока не приходится совершить разовую крупную трату: купить зимний пуховик, зимнюю резину или билеты в отпуск. Если пытаться уместить их в текущий бюджет, он легко может не сойтись, и придется на всем экономить или залезать в финансовую подушку.

Годовой план позволяет учесть крупные и сезонные траты заранее и откладывать на них понемногу в течение года.

На этом шаге мы будем работать только с обязательными крупными тратами, которые вам предстоят в течение года. Большие цели вроде отпуска, ремонта или первого взноса на квартиру — это другое: про них поговорим в шаге № 6.

Непредвиденные крупные траты, например ремонт сломавшегося ноутбука, сюда тоже не относим — для таких вещей есть финансовая подушка. О ней мы поговорим отдельно в шаге № 7.

Как вписать крупные траты в бюджет

1. Выпишите все крупные разовые траты на ближайшие 12 месяцев и даты, когда нужны деньги.
2. Посчитайте, сколько месяцев осталось до каждой траты.
3. Разделите трату на это количество месяцев — получится ежемесячный взнос.
4. Заведите отдельный накопительный счет «Годовой план» и с каждой зарплаты переводите туда ежемесячные взносы на все такие траты.

 Пример. Отпуск — 100 000 ₽ через 6 месяцев = 16 700 ₽ в месяц. Зимняя резина — 30 000 ₽ через 3 месяца = 10 000 ₽ в месяц. Каско — 25 000 ₽ через 8 месяцев = 3 100 ₽ в месяц. Итого: 30 000 ₽ откладываем каждый месяц на отдельный счет — в нужный момент просто снимем оттуда деньги.

Задание

Мои крупные траты на год

Выпишите все крупные траты, которые ждут вас в следующие 12 месяцев.

Примеры обязательных крупных трат:

- сезонная одежда и обувь для ребенка;
- зимняя резина и шиномонтаж;
- отпуск;
- страховка квартиры;
- детский летний лагерь;
- новогодние праздники;
- плановые обследования и анализы;
- каско;
- ДМС.

Откройте вкладку «Крупные цели на год» в вашей копии гугл-таблицы. Впишите трату, нужную сумму, дату покупки и месяц, с которого начинаете откладывать. Таблица посчитает, сколько надо откладывать каждый месяц и сколько свободных денег у вас останется.

Копия Учебник Т—Ж. Личный

×

+

Копия Учебник Т—Ж. Личный годовой бюджет

⚡

Файл

Правка

Вид

Вставка

Формат

Данные

Инструменты ...

	A	B	C	D	E	F	G	
1	Крупные цели на год							
2	Источник данных для расчётов							
3	Способ расчёта	Ввести вручную			← Выберите способ. При пустой годовой сводке ниже.			
4	Свой доход (если			Свои расходы				
5	Средний доход			Средние расходы				
6	Свободный остаток	0						
7	Колонка «Накоплено» считается автоматически: когда вы вводите сумму в «Отложено факт.» в таблице ниже, она распределяется сумме «В месяц».							
8	#	Цель	Сумма цели	Накоплено (авто)	Начало накоплени	Дедлайн	Месяцев	В мес
9	1			0				
10	2			0				
11	3			0				
12	4			0				
13	5			0				



Финансовые цели

 Видео: 58:20

 Аудио: [выпуск 6](#)

 Подробнее — в уроке 5 [«Ставим реалистичные цели»](#)

Чтобы не потерять мотивацию вести бюджет, копить и не тратить, нужна финансовая цель. Она может быть любой: первоначальный взнос, путешествие на Камчатку, машины, ранняя пенсия, финансовая подушка. Если цели нет, то деньги расходуются, и потом непонятно, на что они ушли.

На этом шаге не нужен длинный список желаний. Выберите 1—3 финансовые цели, на которые вы реально готовы откладывать ближайшую пару лет.



В качестве финансовой цели выбирайте крупную трату, на которую нужно долго копить. Помните, что крупные рутинные траты, которые точно случатся в течение года, мы уже заложили в бюджет на прошлом шаге.

«Моя ли это цель?» — три вопроса

Важно, чтобы цель была именно вашей, а не навязанной окружением. Чтобы это проверить, задайте себе три вопроса.

- 1. Почему это для меня важно?** Если ответ «потому что у всех есть» или «чтобы что-то кому-то доказать» — это не ваша цель.
- 2. Как изменится моя жизнь, когда я достигну цели?** Если ответ «никак», стоит еще раз подумать, ту ли цель вы перед собой ставите.
- 3. Готов(а) ли я ужаться в расходах или дольше копить ради этой цели?** Если ответ «нет», цель не так важна, как вам казалось.

Какой должна быть хорошая финансовая цель

У хорошо поставленной цели есть пять свойств: она конкретная, измеримая, достижимая, значимая и ограниченная во времени.

Покажем на двух примерах, как из абстрактных желаний «хочу квартиру» и «хочу в отпуск» получаются конкретные финансовые цели.

Превращаем желания в финансовые цели

Свойство цели	Что это значит	Цель «Первый взнос по ипотеке»	Цель «Отпуск»
Конкретная	Без абстракций — понятно, на что именно копите	Первый взнос на однушку в Подмосковье	Поехать в Турцию на 10 дней с семьей
Измеримая	Понятна сумма, которую надо накопить	Нужно 800 000 ₽, есть 200 000 ₽, осталось 600 000 ₽	Нужно 300 000 ₽, есть 50 000 ₽, осталось 250 000 ₽
Достижимая	Цели реально достичь с вашим доходом в отведенный срок	Откладываю 25 000 ₽ в месяц → накоплю за 24 месяца	Откладываю 25 000 ₽ в месяц → накоплю за 10 месяцев
Значимая	Достижение цели правда повысит качество жизни	Будет свое жилье, перестану платить за аренду	Важен качественный отдых и совместные воспоминания
Ограниченная во времени	Есть конкретная дата — это дисциплинирует и заставляет действовать	К декабрю 2027 года	К августу следующего года

Пример хорошо сформулированной цели: «Накопить на отпуск в Грузии 150 000 ₽ к июлю следующего года. С декабря откладываю по 21 500 ₽ в месяц. Для этого сокращаю расходы на доставку еды на 5 000 ₽ и беру одну подработку в месяц».

Задание

Сформулируйте финансовую цель

Если хочется сформулировать несколько целей, вы сможете сделать это в гугл-таблице, во вкладке «Финансовые цели по SMART».

Чего именно я хочу:

Сумма, которую нужно накопить:

К какому сроку я хочу ее достичь:

Сколько для этого нужно откладывать в месяц (сумма / количество месяцев):

Что мне нужно сделать, чтобы все получилось, — например, урезать расходы, найти подработку, попросить повышение:

Реалистичная ли цель?

- ☐ Да
- ☐ Нет
- ☐ Пока не знаю

Откройте последнюю вкладку «Финансовые цели по SMART» в вашей гугл-таблице.

Впишите свою цель: необходимую сумму, дату, с которой начинаете копить, срок цели. Таблица посчитает срок и сумму ежемесячного взноса, проверит цель на реалистичность и покажет прогресс.

При необходимости добавьте еще одну-две цели.

Копия Учебник Т—Ж. Личны

Копия Учебник Т—Ж. Личный годовой бюджет

ФайлПравкаВидВставкаФорматДанныеИнструменты ...

	A	B	C	D	E	F
1	Финансовые цели по SMART					
2	Цель					
3	Сумма цели					
4	Дата старта					
5	Дата цели					
6	Срок, мес.					
7	В месяц					
8	Осталось накопить					
9	Реалистичность цели					
10	Важность	★	★	★	★	★
11	Готовы откладывать в месяц					
12	Прогресс по цели — отмечайте отложенную сумму каждый месяц					

Подушка безопасности

 Видео: **01:07:26**

 Аудио: [выпуск 7](#)

 Подробнее — в уроке 7 [«Создаем финансовую подушку»](#)

Финансовая подушка, она же подушка безопасности, — это резерв денег в случае непредвиденных ситуаций: потери работы, болезни, срочного ремонта техники и других серьезных внеплановых трат. Это деньги, которые просто лежат у вас на всякий случай в легкодоступном месте: на счете банковской карты, накопительном счете, вкладе или частично наличными.



Важно: финансовая подушка — это не копилка на отпуск и не ваши инвестиции, а только резерв на черный день

Оптимальный размер подушки — ваши обязательные траты в месяц, умноженные на 3—6 месяцев. Меньше — рискованно. Больше — не выгодно: остальные деньги лучше направить на достижение целей.

Какие обязательные траты надо учитывать:

- жилье — аренда или ипотека;
- продукты;
- платежи по кредитам;
- транспорт и связь;
- ЖКУ;
- расходы на детей — школа, сад, кружки, питание;
- необходимые лекарства и лечение;
- базовые расходы на домашних животных — корм, обязательные препараты;
- расходы на организацию работы, если работаете на себя: программы, хостинг, бухгалтерия.

Задание

Считаем сумму финансовой подушки

Мои обязательные траты в месяц: _____ Р

Минимальная подушка на 3 месяца: _____ Р

Комфортная подушка на 6 месяцев: _____ Р

Сейчас накоплено: _____ Р

Осталось накопить до минимальной: _____ Р

Как хранить финансовую подушку

Нужно, чтобы к этим деньгам был быстрый доступ. Подходят накопительные счета и краткосрочные вклады, а для валюты — наличные.

Где хранить	Что важно
Накопительный счет	Это базовый вариант для хранения финансовой подушки. Деньги доступны в любой момент. По счету начисляются небольшие проценты
Краткосрочный вклад или даже несколько вкладов	Хороший вариант для части подушки. Доходность будет выше, чем у накопительного счета. Ищите вклад с не очень длинным сроком действия — на три месяца или максимум на полгода. Можно даже открыть несколько вкладов с разными сроками, а если деньги неожиданно понадобятся — досрочно закрыть один или два депозита, не потеряв проценты по остальным
Наличная валюта	Часть подушки можно держать в долларах или евро

✗ Не подходят для финансовой подушки:

- Ценные бумаги: акции, облигации, паи фондов — в кризис их цена падает, а деньги могут понадобиться как раз в этот момент.
- Золото — его цена тоже может колебаться.
- Криптовалюты — слишком рискованно для подушки.

Минимум половину подушки храните в той валюте, в которой тратите. Остальное можно распределить, например: 50% — рубли, 25% — доллары, 25% — евро. Так укрепление одной валюты и ослабление другой не скажется сильно на общей сумме.

Как копить и приумножать

 Видео: **01:10:08**

 Аудио: [выпуск 7](#)

 Подробнее — в уроке 8 [«Копим и приумножаем»](#)

Мы накопили на финансовую подушку, и встает вопрос: как хранить остальные деньги, которые направим на финансовые цели? Наличные не подходят — потеряем на инфляции. Нужны финансовые инструменты, которые будут хотя бы помогать деньгам не обесцениваться, а еще лучше — увеличиваться.

 Чтобы защитить деньги от обесценивания, их нужно вкладывать.

Главное правило: чем выше доходность инструмента, тем выше риск. Вложения в ценные бумаги рискованнее, чем банковские инструменты — накопительные счета и вклады, но и доходность, как правило, выше.

Лесенка инструментов — от низкого риска к высокому

Инструмент	Доходность	Риск	Для чего подходит
Накопительный счет	Низкая, но снять деньги можно в любой момент	Низкий	- Финансовая подушка - Финансовые цели, на которые надо копить недолго
Вклад	Средняя, фиксированная	Низкий	Среднесрочные цели — надо копить 3—12 месяцев
Облигации	Средняя, относительно предсказуемая	Средний	Цели на 1—3 года
Паи биржевых фондов	Может быть высокой	Средний	Цели от 3—5 лет

Акции отдельных компаний	Может быть высокой	Высокий	Цели от 5—10 лет, если готовы к колебаниям
Золото	Средняя	Средний	Долгосрочные цели
Криптовалюта	Может быть высокой	Очень высокий	Вкладывать стоит те деньги, которые не жалко потерять

Как выбрать инвестиционные инструменты под финансовую цель:

- Срок меньше двух лет → подходят только вклады и накопительные счета. Вкладывать в акции на такой короткий срок слишком рискованно.
- Срок 2—5 лет → подходят вклады и надежные облигации. Можно также держать часть денег в фондах акций, но не больше 10—20%.
- Срок больше пяти лет → можно держать существенную часть в фондах акций, остальное в облигациях и вкладах.

Не ищите «самый доходный инструмент». Разные инструменты ведут себя по-разному, и предсказать это невозможно. Достаточно создать сбалансированный портфель из нескольких активов одновременно, который подойдет под ваши нужды.

4 принципа умных накоплений

Сначала заплатите себе. Откладывайте не то, что осталось в конце месяца, — потому что велик риск, что не останется ничего. Получив доход, сначала направляйте определенную сумму на сбережения, а остальное тратьте.

Используйте силу сложного процента. Не снимайте проценты с вклада — пусть они тоже работают. На дистанции 5—10 лет это дает огромный прирост.

Диверсифицируйте. Не покупайте на всю отложенную сумму акции одной компании или одну валюту. Помните, что разные активы ведут себя по-разному: снижайте риск, распределяя деньги по разным инструментам.

Никому не верьте. Никто заранее не знает, как изменится цена акций или курс доллара, никакие банковские аналитики, блогеры и прочие эксперты. Любой совет проверяйте, любую «гарантированную доходность» — особенно.

Задание

Куда я положу свои накопления

На финансовую цель я буду откладывать: _____ ₽ в месяц

Я выбираю эти инструменты:

- ☐ Накопительный счет
- ☐ Вклад на _____ месяцев
- ☐ Облигации — для цели на _____ лет
- ☐ Паи фондов — для цели на _____ лет
- ☐ Наличная валюта
- ☐ Золото
- ☐ Свой вариант:

Что я сделаю в ближайшую неделю — конкретный шаг:

Как копить и приумножать

 Видео: **01:13:31**

 Аудио: [выпуск 7](#)

 Подробнее — в уроке 6 [«Возвращаем долги и закрываем кредиты»](#) и уроке 9 — [«Получаем деньги от государства»](#)

Кредит — это финансовый инструмент, который можно использовать с выгодой, если знать, как им пользоваться. Например, чтобы быстрее достичь финансовой цели или даже сэкономить.

Уместно брать кредит, если:

- копить на покупку нужно очень долго, а она нужна вам сейчас — например, квартира или машина;
- стоимость вещи быстро растет — купить сейчас в кредит будет дешевле, чем если копить;
- свои деньги можно выгодно вложить, а вещь купить в кредит. Это работает, если вы точно знаете, что заработаете на вкладе или другом финансовом инструменте больше, чем потратите по процентам на кредит;
- сможете сэкономить на скидке — оплатить покупку кредиткой и закрыть в льготный период.

Не стоит брать кредит, если:

- покупка не критически важная и при этом она вам не по средствам;
- процентная ставка кажется высокой — оцените полную стоимость кредита и сравните с ключевой ставкой ЦБ. Чем больше разница — тем дороже для вас будет кредит;
- вы не уверены, что сможете без проблем платить по кредиту. Например, вам часто не хватает до зарплаты или вы уже отдаете половину свободных денег на погашение кредитов;
- сам факт долга вызывает у вас сильную тревогу.

Главное правило оценки уместности кредита: смотрите на процентную ставку, а не на ежемесячный платеж и не на общую переплату. Низкая ставка делает «страшный» долг на 30 лет вполне дешевым, а высокая ставка делает дорогим даже короткий кредит на небольшую сумму.

Когда стоит гасить кредит досрочно

Гасить досрочно выгодно, если:

- сейчас некуда вложить свободные деньги: нет инструментов с минимальным риском и доходностью выше ставки кредита;
- у вас несколько кредитов — стоит гасить тот, где ставка выше;
- долг сам по себе вызывает у вас сильный стресс и дискомфорт.

Досрочное погашение не выгодно, если:

- ставка кредита ниже доходности вклада или облигаций — выгоднее вкладывать свободные деньги: это перекроет проценты по кредиту;
- вы ожидаете высокую инфляцию: это значит, что деньги в будущем будут стоить меньше, а платеж по кредиту останется тем же;
- у вас нет финансовой подушки — сначала создайте ее.

Задание

Мои кредиты

Кредит 1

Остаток долга: _____ ₹
Ставка: _____ % годовых
Стоит гасить досрочно?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Почему:

Кредит 2

Остаток долга: _____ ₹
Ставка: _____ % годовых
Стоит гасить досрочно?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Почему:

Кредит 3

Остаток долга: _____ ₹
Ставка: _____ % годовых
Стоит гасить досрочно?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Почему:

💡 Если кредитов несколько — гасить досрочно нужно тот, где выше процентная ставка.

Налоговые вычеты

 Видео: **01:20:31**

 Аудио: [выпуск 8](#)

 Подробнее — в уроке 9 [«Получаем деньги от государства»](#)

Налоговый вычет — это способ вернуть часть уплаченного НДФЛ или не платить его. Это не льгота и не пособие. Это ваши деньги, которые государство удержало, — и часть их можно забрать обратно. Многие про это просто не знают и теряют десятки тысяч рублей в год. Вернуть НДФЛ можно, если вы его платите — по ставке 13—22%. **Самозанятые, ИП на упрощенке и безработные этот налог не платят, поэтому и возвращать им нечего.**

Вычеты бывают разные: за покупку жилья и проценты по ипотеке, лечение, обучение, ДМС и фитнес, детей, пополнение ИИС — индивидуального инвестиционного счета. Суммы зависят от ситуации, но это реальные деньги.

Точные суммы и порядок оформления могут меняться, поэтому мы не указываем их в этой тетради. Актуальные цифры смотрите [в уроке «Получаем деньги от государства»](#).

Задание

Какие налоговые вычеты я могу получить

Пройдитесь по списку и отметьте, какие из этих ситуаций актуальны для вас. Каждая галочка — это живые деньги, которые можно вернуть, если вы платите НДФЛ.

- ☐ Купил/построил квартиру или дом → имущественный вычет
- ☐ Плачу проценты по ипотеке → вычет на проценты
- ☐ Платил за свое лечение или лечение супруга, детей, родителей → социальный
- ☐ Покупал лекарства по рецепту врача → социальный

- ☐ Платил за свое обучение, братьев, сестер, супруга или детей → социальный
- ☐ Покупал ДМС или платил по полису добровольного страхования жизни → социальный
- ☐ Платил за абонемент в спортклуб, который есть в реестре Минспорта, за себя, детей или родителей-пенсионеров → социальный
- ☐ У меня есть дети → стандартный вычет, оформляется через работодателя
- ☐ Пополнял ИИС, отчислял взносы в негосударственный пенсионный фонд на будущую пенсию или по договору долгосрочных сбережений → инвестиционный

Сколько примерно я могу вернуть в этом году: _____ ₺

Финансовый план

 Видео: **01:22:57**

 Аудио: [выпуск 8](#)

 Подробнее — в уроке 10 [«Составляем финансовый план»](#)

Финансовый план — это таблица с активами, целями и финансовыми возможностями: все, что мы заполняли в предыдущих шагах рабочей тетради. Стоит раз в месяц возвращаться к плану и сверять цифры с реальностью.

Главная польза плана — он показывает, реалистично ли то, что вы хотите, или нужно что-то менять.

Как собрать финансовый план

1. Оцениваем, сколько сейчас есть денег и обязательств — шаг 2, вкладка «Калькулятор богатства».
2. Считаем, сколько денег можем откладывать в месяц — шаг 3, нужная страница в серии вкладок «Бюджет» по месяцам.
3. Приоритизируем цели, то есть решаем, на что будем направлять отложенные деньги — шаг 6.
4. Проверяем цели на реалистичность: делим нужную сумму на количество месяцев. Сходится с тем, что вы можете откладывать?
5. Корректируем план там, где не сходится: можно увеличить срок цели, снизить нужную сумму или искать дополнительный доход.
6. Выбираем финансовые инструменты под каждую цель — где будем хранить деньги — шаг 8.

Задание

Контроль финансового плана

Вернитесь к двум вкладкам вашей гугл-таблицы: «Крупные цели на год» и «Финансовые цели по SMART». Раз в месяц обновляйте суммы и отмечайте прогресс по целям. Если расходы изменились или цели сдвинулись — корректируйте таблицу.

Как сверяться с планом

Раз в месяц — например, в день зарплаты — заходите в таблицу и обновляйте три вещи.

- 1. **Активы.** Подставляете актуальные суммы остатков на счетах. Видите, сколько прибавилось за месяц.
- 2. **Обязательства.** Уменьшаете остатки по кредитам — на сумму платежа за месяц или другую, если было досрочное погашение.
- 3. **Прогресс по целям.** Сравниваете, сколько накопили на каждую цель, с финансовым планом. Если идете с опережением — отлично. Если отстаете — пора пересмотреть план.

Что делать, если план перестал работать

План не закон. Если жизнь поменялась, меняйте его без угрызений совести.

- Изменился доход — пересчитайте, сколько теперь можете откладывать.
- Появилась новая важная цель — впишите ее в план и пересоберите приоритеты.
- Цель подорожала из-за инфляции — увеличьте сумму, которую будете откладывать ежемесячно, или дайте себе больше времени.
- Цель потеряла смысл — уберите ее из плана. Это нормально.

Задание

Дата следующей сверки с планом

Поставьте напоминание в телефоне или календаре.

Сверюсь с планом:

Что буду проверять в первую очередь:

Что у вас теперь есть

Вы прошли все 11 шагов. Возвращайтесь к таблице раз в месяц — на это уйдет 15 минут.

Что делать дальше:

- Раз в месяц возвращайтесь к вашей гугл-таблице и обновляйте остатки на счетах. Это займет 15 минут.
- Раз в квартал пересматривайте годовой план — может быть, что-то изменилось.
- Раз в год рекомендуем проводить большую ревизию: проверять финансовые цели, инвестиционные инструменты, размер финансовой подушки с поправкой на инфляцию.



Если хотите углубиться в тему, пройдите полный курс [«Как управлять личными финансами»](#) в Учебнике Т—Ж. Эта рабочая тетрадь — выжимка ключевой информации, которая в курсе изложена подробнее. В конце курса есть экзамен — он поможет вам проверить знания.