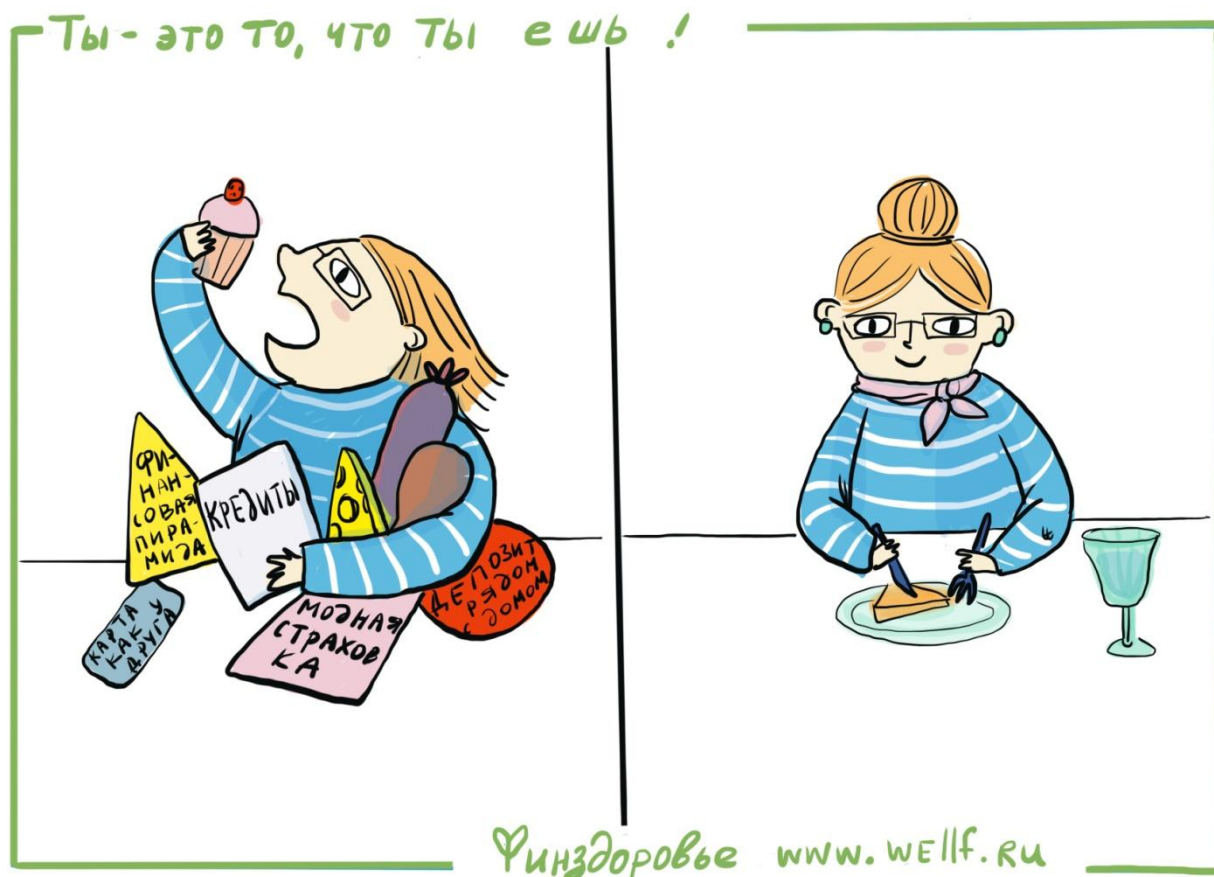
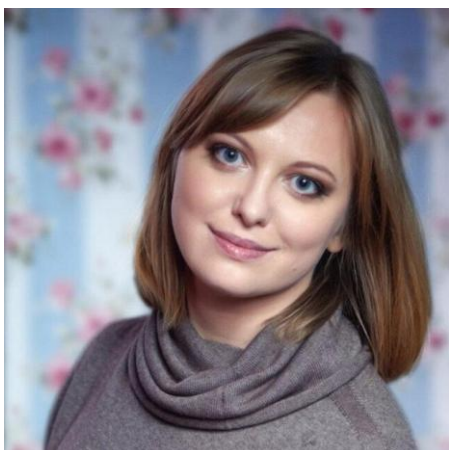


Женщина и деньги: 7 советов, которые сделают жизнь проще и укрепят финансовое здоровье



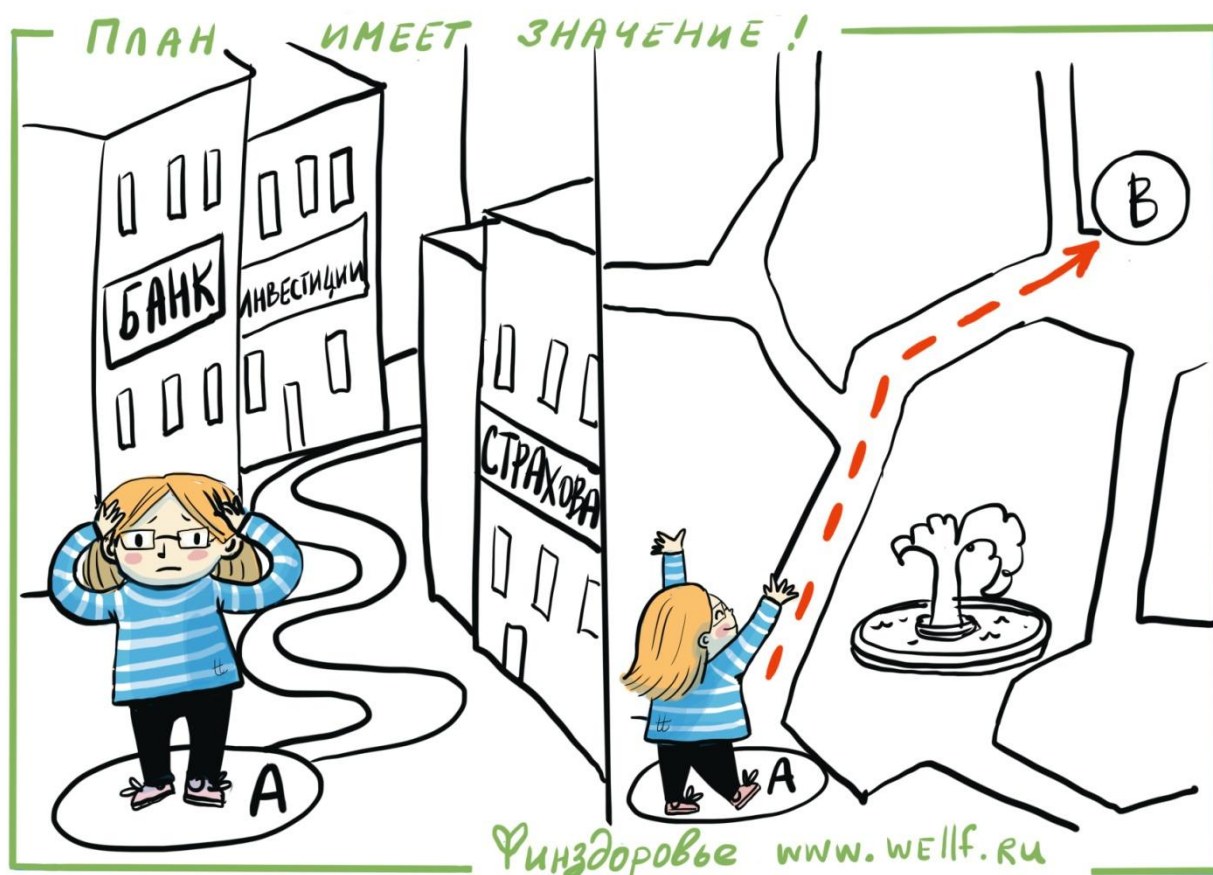
В России на плечах женщин часто лежит забота о финансовом благополучии семьи: образование детей, поддержка родителей на пенсии, быт и улучшение жилищных условий. О том, как облегчить эти задачи и укрепить финансовое здоровье, рассказывает владелец «Национального центра финансовой грамотности» и автор сервиса «Финансовое здоровье» Евгения Блискавка.



Евгения Блискавка, автор сервиса «Финансовое здоровье». Социальный предприниматель с 15-летним стажем. Автор проектов: «Финансовое здоровье», «Всероссийские недели финансовой грамотности для детей и взрослых» (более 30 млн участников), «Дети и деньги» (читают даже в Китае), и многие другие. Выпускница Финансового университета и Плехановской академии. Изучала

поведенческую экономику с Дэном Ариэли. Пожила в 19 странах мира.

Иллюстрация к материалу – художник Теона Тоті



Составьте план действий

Когда нужно куда-то добраться, мы строим оптимальный маршрут, чтобы сберечь время, силы и нервы. С финансовыми целями — отпуск, квартира, обучение детей, пенсия, финансовая независимость — такое часто не работает. По данным исследования НПФ Сбербанка, 93% россиян не планируют финансы дальше года. В итоге цели остаются мечтами, потому что копят на них по остаточному принципу. Без плана сиюминутные желания могут съесть ваши цели.

* 1) Составьте точный список всего необходимого и важного. Чем шире временной горизонт планирования, тем подробнее план. Если думать о пенсии вы пока не готовы, начните с плана на ближайшие пару лет.

* 2) Переведите мечты в формат целей. Вы поймете, когда конкретно они должны воплотиться в жизнь, сколько они стоят, что у вас уже припасено для них.

* 3) Рассчитайте комфортные для бюджета шаги к целям. Присмотритесь к подходящим инструментам. И вот у вас в руках оптимальный маршрут для встречи с мечтами!



Используйте магию маленьких шагов

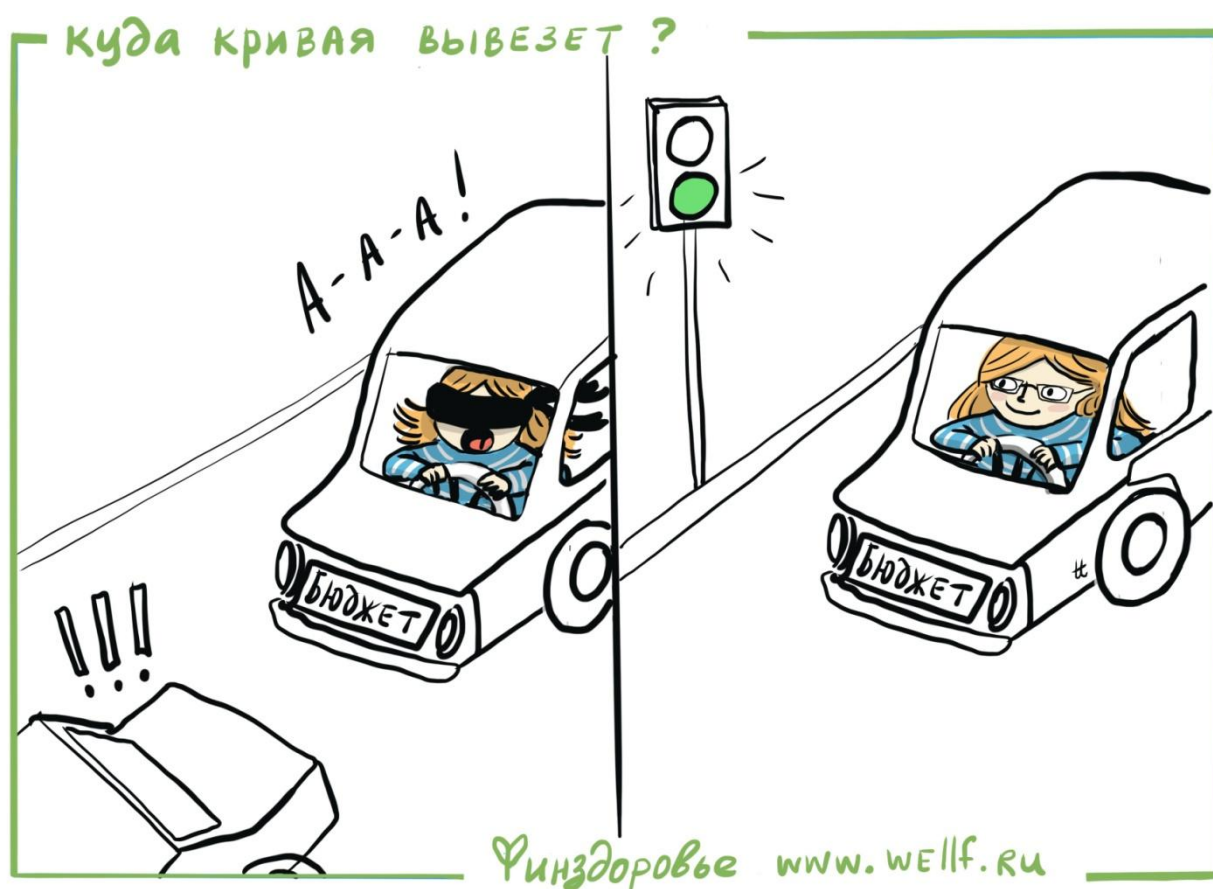
Можно ли за пару дней накопить 200 тысяч? Написать книгу? Выучить язык? Вряд ли. А если сделать то же самое за год?

- 1 статья в день = несколько книг в год.
- 500 рублей в день = 182 500 рублей за год.

Магия «маленьких шагов» в личных финансах работает как нигде! А еще оставляет пространство для маневров и выбора достойных финансовых помощников. Например, чтобы накопить 1 млн рублей, нужно ежемесячно откладывать:

- 1 год — 83 333;
- 5 лет — 16 667;
- 10 лет — 8 333.

А если подобрать правильные инструменты — депозиты, инвестиции или другие — накопления станут еще проще и эффективнее.

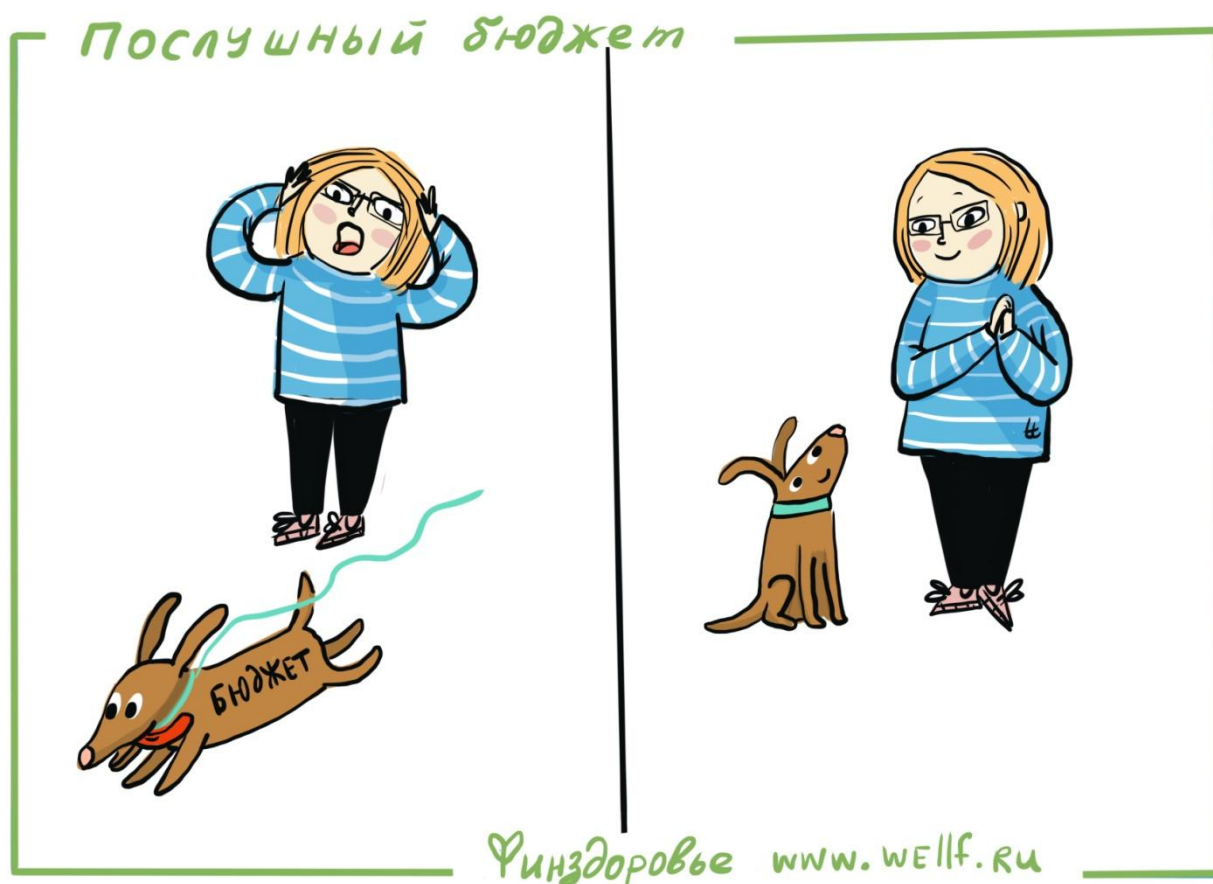


Расставляйте знаки, которые поддержат в пути

Расставьте для себя маяки, чтобы проще лавировать в финансовых потоках, не теряя баланса между комфортным уровнем жизни сейчас и планами на будущее. Так, например, здорово выручают:

- * Лимит расходов на день или месяц (напомнит, когда пора остановиться и не «проедать» свое будущее);
- * Размер основных статей своего семейного бюджета: на питание, на развлечения, на обучение, на заботу о здоровье и красоте и пр. Также полезно заранее знать, сколько вы готовы потратить на отпуск и крупные покупки. Помогает найти лучшее в определенной ценовой категории и избавляет от необходимости бесконечной торговли с самим собой.
- * Необходимый уровень дохода для того, чтобы ваше текущее потребление и планы на

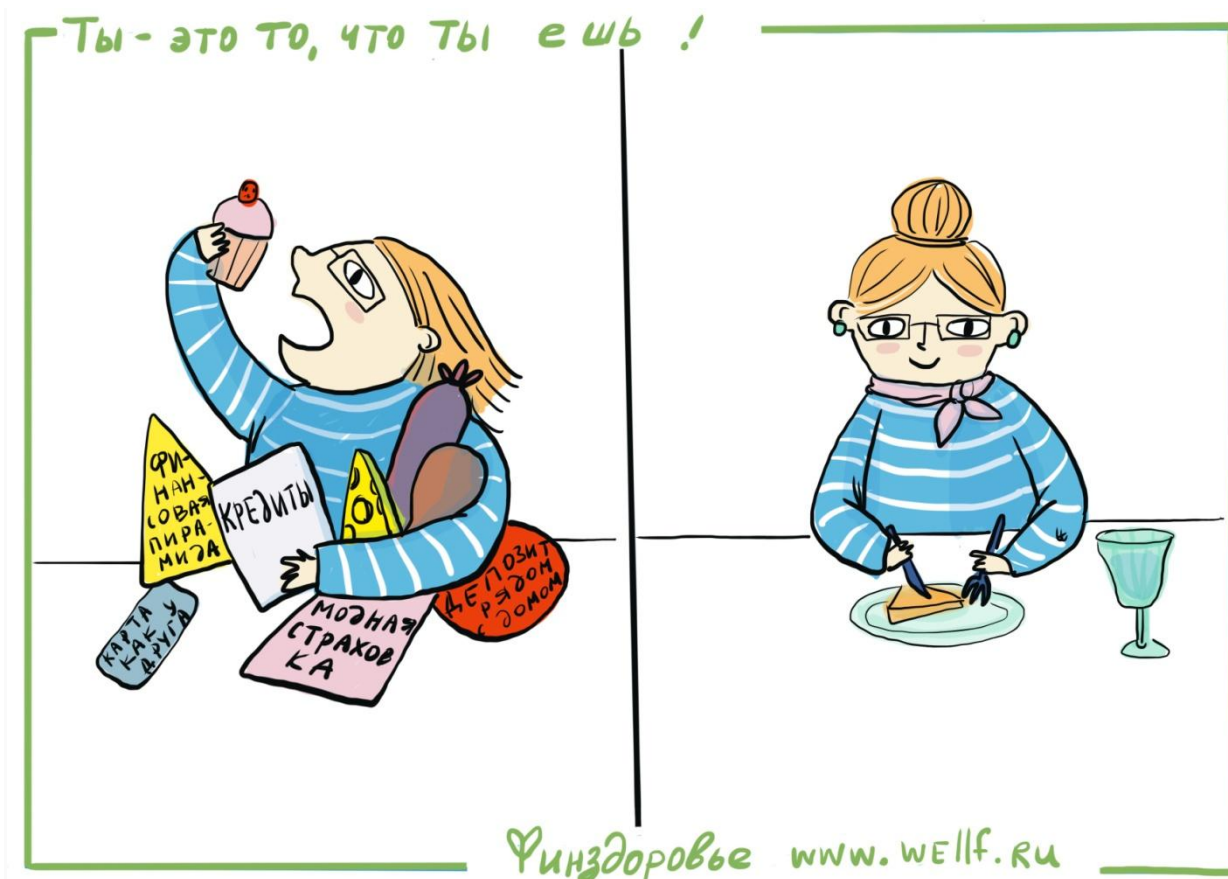
будущее гармонично сосуществовали. Особенно, если это сейчас «не из мечты»! Наш мозг так устроен: если цель поставлена, он начинает неустанно искать варианты и чаще всего успешно справляется.



Следите за поведением бюджета

Люди, которые ведут бюджет, на 17% счастливее тех, кто этого не делает, и чувствуют себя на 43% более финансово благополучными. Такие данные мы получили, опросив 200 человек по всей России. Те, кому удастся вести бюджет регулярно, чаще всего делают это с помощью компьютера и мобильных приложений (74%). Чем проще и удобнее вести бюджет, тем регулярнее это выходит, и тем счастливее себя чувствует его владелец. Вам все еще не удалось приручить бюджет?

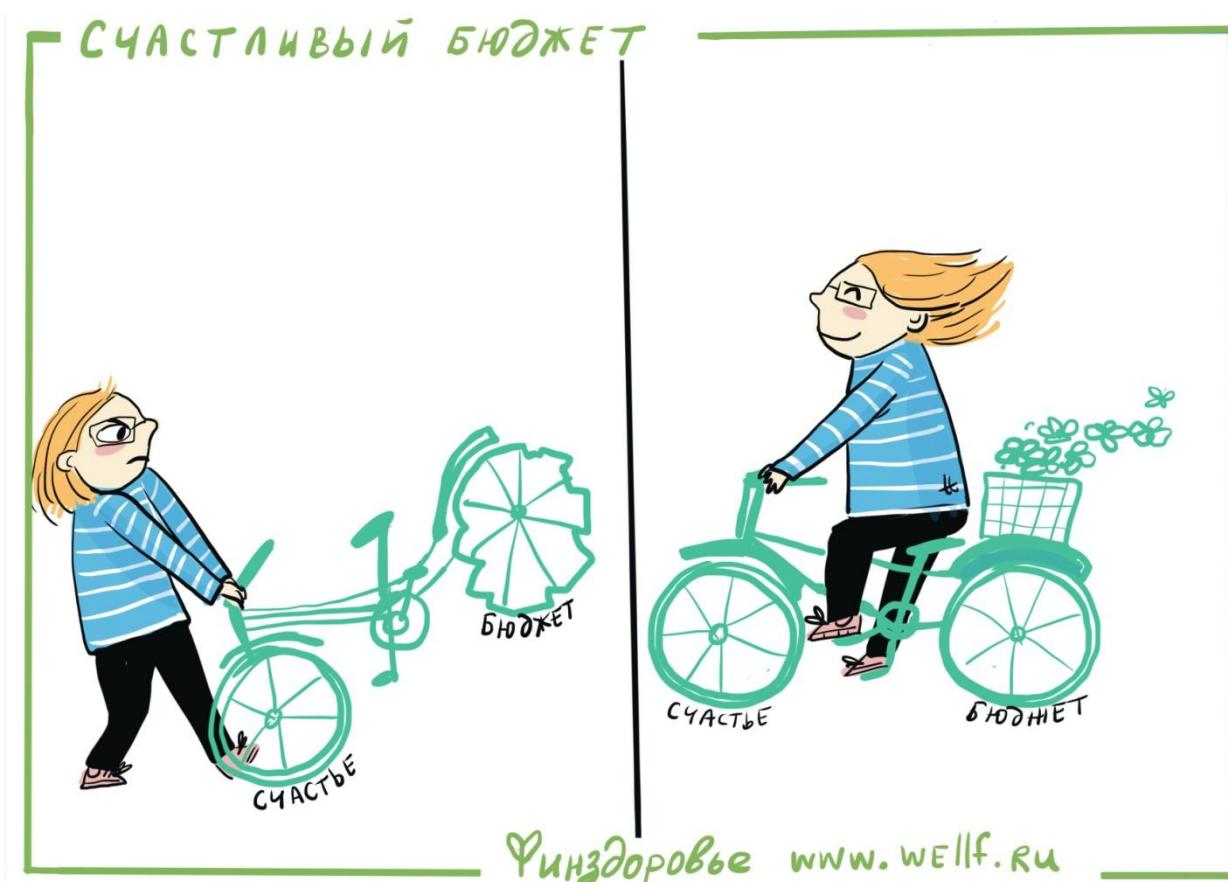
Внимательнее присмотритесь к возможностям, предоставляемым вашим банком в приложении для телефона или онлайн-банке — попробуйте настроить его под себя. Или посмотрите рейтинг TOP-7 самых популярных мобильных приложений для ведения бюджета.



Выбирайте продукты, полезные для вашего финансового здоровья

Так же, как мы выбираем полезные продукты для здоровья, важно выбирать полезные финансовые продукты. Однако, по данным исследования НАФИ 38%, россиян даже не сравнивают условия перед их покупкой. К чему это приводит? Промажнулся с выбором кредита на 0,3% — переплатил 100 000 рублей. Не использовал возможности получения кэшбека и остатка процентов на счета по карте — не получил 23 000 рублей.

Когда вы в последний раз проявляли заботу о своем финансовом здоровье: сверяли планы, проводили диагностику финансового здоровья, искали возможность дополнительно порадовать свой бюджет?



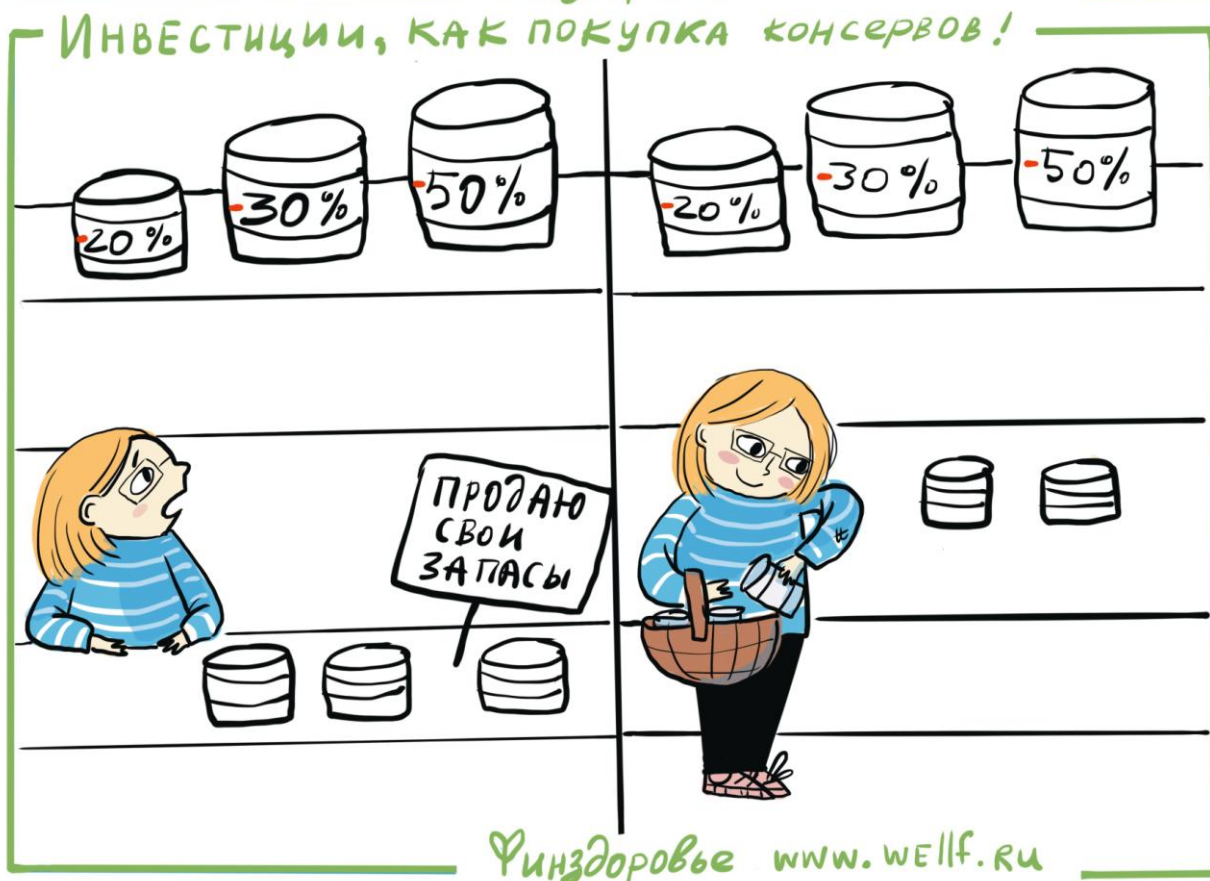
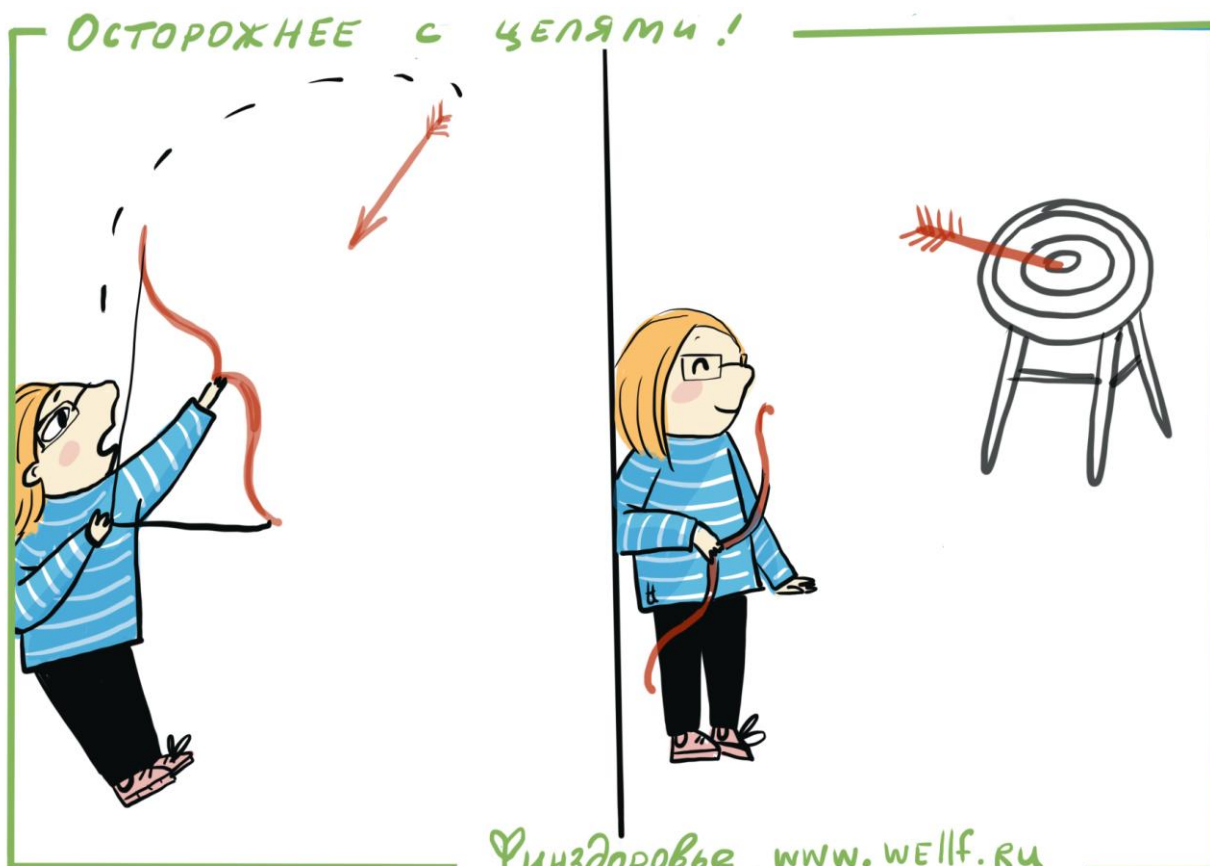
Станьте с бюджетом единомышленниками в борьбе за
счастье

Хорошо, когда вы с бюджетом заодно! У вас общие цели, задачи, маршруты. Отсутствие взаимопонимания с финансами — основная причина стресса экономически активных взрослых (80% из нас по данным исследования НАФИ, живут под постоянным давлением стресса или испытывают его периодически). Финансовый стресс негативно влияет на все сферы жизни:

- портится настроение 56%
- буксует карьера 47%
- разлад в отношениях 18%

- страдает здоровье 17%

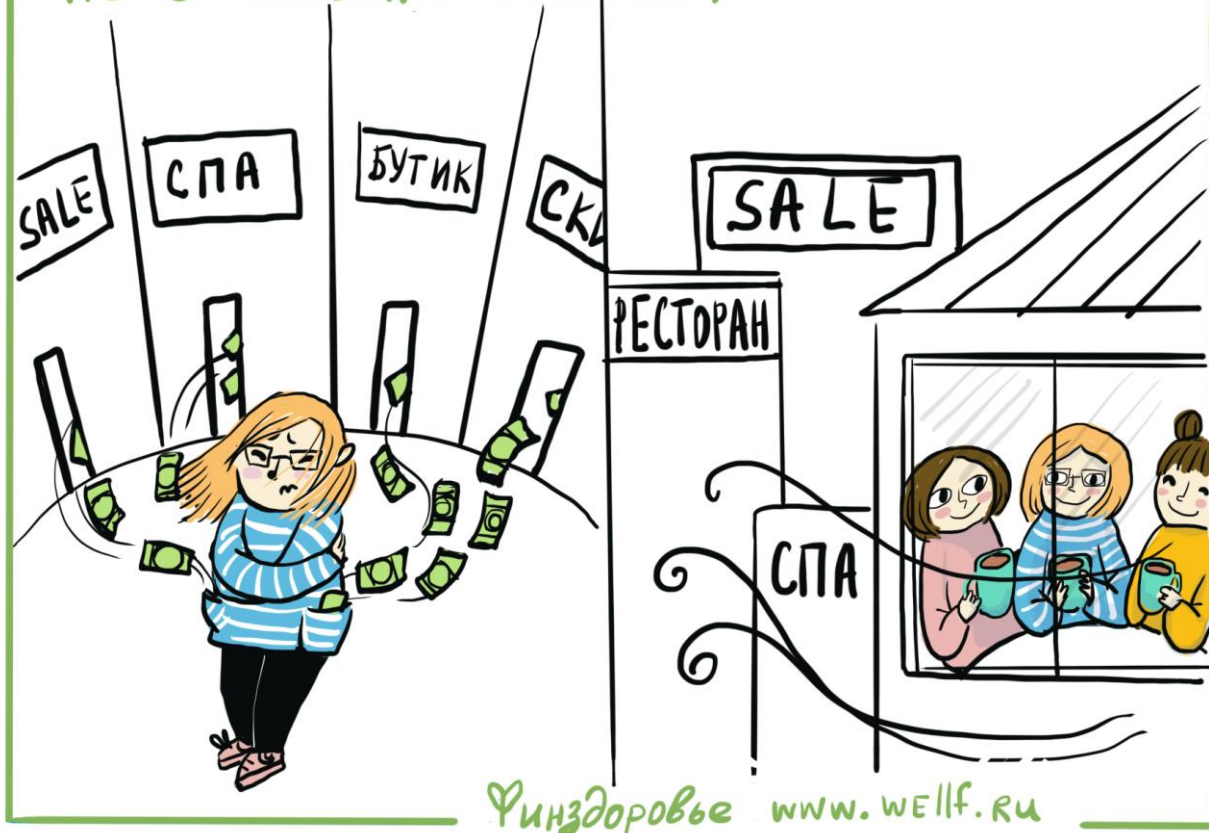
Начните заботиться о своем финансовом здоровье сегодня, и оно обязательно ответит взаимностью.



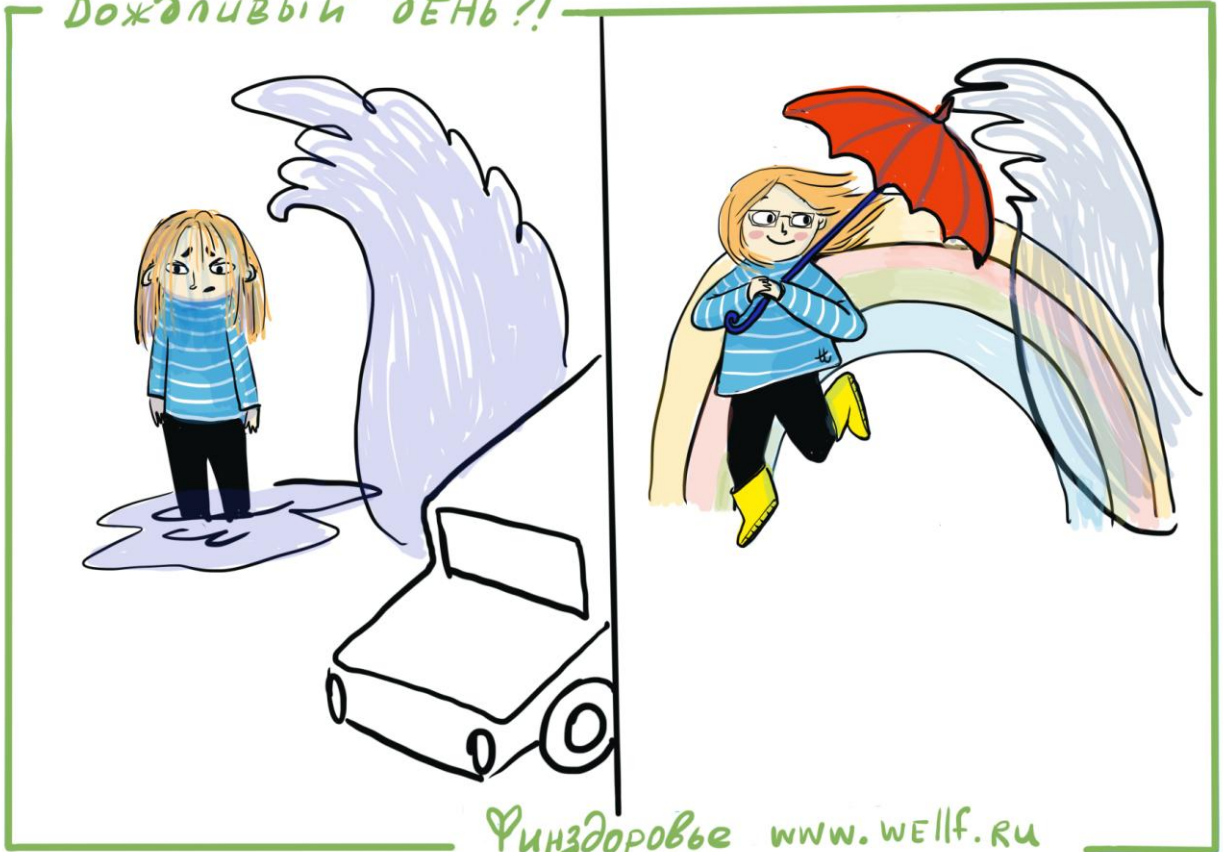
СКАЖИ ПЕНСИИ НЕТ!



НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ!



Дождливый день?!



ФинЗдоровье www.wellf.ru



ФинЗдоровье www.wellf.ru