

## **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.

Иллюстрации к материалу — художник Теона Томі

### **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 ТОР-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? Промахнулся с выбором кредита на 0,3% — переплатил 100 000

рублей. Не использовал возможности получения кэшбека и остатка процентов на счета по карте — не дополучил 23 000 рублей.

### **Уделяйте внимание своему финансовому самочувствию**

Деньги ценят внимательное и бережное к ним отношение. Вспомните, когда вы последний раз заботились о своем финансовом здоровье? Нет, я не про то, как вы достали карту и рассчитались за что-то. Я про поиск и применение возможностей. Знаете ли вы, что:

- Только **11% россиян получают кэшбеки**, которые могут регулярно возвращать 1-10% от расходов в бюджет.
- Всего **10% возвращают положенные налоговые льготы** (15 600 – 300 000 руб. в год).
- Лишь **3% используют возможность не переплачивать по долгам** в виде рефинансирования кредита.
- Только **1% инвестирует** (тогда как в США это делает 52%, а в Японии 39%).

Из-за отсутствия должной заботы бюджет среднестатистического россиянина теряет или недополучает сотни тысяч рублей ежегодно.

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.

<https://eva.ru/relationship/psychologic/read-zhenshchina-i-den-gi-7-sovetov-kotorye-sdelayut-zhizn-proshche-i-ukrepyat-finansovoe-zdorov-e-72209.htm>

02.03.2021