

## Сохранение финансов при рациональном поведении



**Сохранение финансов при рациональном поведении** — это важный навык, который помогает не только экономить, но и достигать долгосрочных финансовых целей. Преимуществом является — не просто экономия, а создание устойчивой системы личных финансов, адаптируемой к изменениям.

Алгоритм сохранения финансов при рациональном поведении жизненных обстоятельств:

### Планируйте бюджет

- **Зафиксируйте все доходы и расходы:** зарплата, подработки, пассивные источники. Ведите учет всех поступлений и трат, используя различные приложения.
- **Проанализируйте расходы** за 3 месяца (категории: обязательные (коммунальные услуги, питание, транспорт) и необязательные (развлечения, покупки по желанию)).
- **Определите проблемные зоны:** например, переплаты за ЖКУ, ненужные подписки, импульсные покупки.
- **Создайте финансовую подушку:** Откладывайте минимум 10–20% от дохода на непредвиденные расходы.

### Контролируйте расходы

#### Способы экономии:

##### • **Продукты:**



- Составляйте списки покупок, это помогает избежать лишних трат в магазинах. Готовьте дома, так как домашняя еда дешевле и полезнее, чем ресторанная или доставка. Покупайте сезонные продукты.
- Используйте кешбэк карты (возврат части потраченных денег с покупок), для этого нужно его использовать с умом (планировать покупки заранее, активировать спецпредложения, копить кешбэк, а не тратить сразу).

##### • **ЖКУ:**



- Установите счетчики на воду, газ и электричество. Выключайте свет и воду, когда они не нужны.
- Оформите субсидию, если доход ниже прожиточного минимума.

##### • **Кредиты/долги:**



- Рефинансируйте кредиты под меньший процент.
- Закрывайте долги с высокими процентами в первую очередь.
- Не берите кредиты на повседневные расходы или развлечения.
- Если вы склонны к импульсивным займам, установите самозапрет.

##### • **Транспорт:**

- Используйте общественный транспорт вместо такси. Планируйте поездки заранее.

##### • **Связь и интернет:**



- Выбирайте тарифы, которые соответствуют вашим потребностям. Откажитесь от ненужных услуг.

### Инструменты для накоплений

#### Варианты:

-  **Банковские вклады и накопительные счета**
-  **Инвестиции (облигации, ИИС).**
-  **Финансовая подушка: 3-6 месяцев расходов на депозите с частичным снятием.**

### **Ставьте финансовые цели**

-  **Краткосрочные цели:**
  - накопить на отпуск или новый телефон.
-  **Долгосрочные цели:**
  - накопить на образование, покупку жилья или пенсию.
-  **Автоматизируйте накопления:**
  - настройте автоматические переводы на сберегательный счет.

### **Регулярно анализируйте свои финансы**

-  **Проводите аудит расходов:**
  - Раз в месяц анализируйте, на что уходят деньги, и ищите возможности для экономии.
-  **Корректируйте бюджет:**
  - Если доходы или расходы изменились, пересмотрите бюджет.

Следуя этим советам, вы сможете не только сохранить финансы, но и создать прочную основу для будущего благополучия. Главное — быть дисциплинированным и последовательным!

*Информация подготовлена Консультационным центром  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»*