

Коллекция советов

для решения любых финансовых вопросов

Финансовое здоровье

7

**способов
бюджетного
ОТДЫХА**

Сделай сам:

Личный финансовый план
Звездные секреты
финансового успеха

**Путеводитель по
финансовому миру**

**Рентабельный
гардероб**

Hit!

Финансовая диета

Дети и деньги:

практикум финансового
воспитания

Берегите нервы:

Как правильно говорить о
деньгах с мужем, друзьями,
родственниками

**ВЫГОДНАЯ
КРАСОТА**

**ЗДОРОВЫЙ
семейный бюджет**

Индивидуальная стратегия
финансового благополучия

© ООО «Академия личных финансов», 2015

Любое использование либо копирование материалов или подборки материалов книги, элементов дизайна и оформления может осуществляться лишь с разрешения автора (правообладателя) и только при наличии ссылки на него.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1		
ЦИФРЫ И ФАКТЫ	2	Книги, фильмы и пословицы о деньгах 124
ГЛАВА 2		Вредные финансовые привычки 126
ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ	11	Семейный бюджет: вместе или врозь 129
Составляем персональный финансовый план.....	12	5 правил безопасных разговоров на денежные темы 132
Приручаем семейный бюджет.....	16	Дружба и деньги 136
Делаем регулярные сбережения.....	24	Жизнь в кредит 139
Формируем индивидуальный инвестиционный план.....	28	ГЛАВА 6
Инвестиции в недвижимость.....	40	ДЕТИ И ДЕНЬГИ
Защищаем свои планы от финансовых рисков.....	43	Финансовое воспитание.....
Своевременно заботимся о пенсии.....	48	Инвестиции в знания.....
Разумно используем кредиты.....	53	Налоговые вычеты на обучение.....
ГЛАВА 3		Декретные выплаты.....
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	58	Материнский капитал.....
Рентабельный гардероб.....	59	ГЛАВА 7
Выгодный шоппинг.....	62	ПРИЯТНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ
Финансовая диета.....	68	Выгодное путешествие.....
Сияющая красота.....	74	Финансовая безопасность на отдыхе.....
ГЛАВА 4		Копим мили и отдыхаем бесплатно.....
ДОМОВОДСТВО	78	ГЛАВА 8
Домашняя бухгалтерия.....	78	КАРЬЕРА И РАЗВИТИЕ
Расчеты банковскими картами.....	84	Развитие карьеры и личный финансовый потенциал.....
Безопасные платежи в Интернете.....	91	Не стесняйтесь просить прибавки.....
50 самых действенных способов экономии.....	99	Продавайте свое «свободное время».....
Налоги и вычеты.....	103	Дело жизни = свой бизнес.....
Хранение финансовых документов.....	106	
Финансовая самооборона.....	110	
ГЛАВА 5		
ДЕНЬГИ И ОТНОШЕНИЯ	116	ВОПРОС—ОТВЕТ
Денежные установки и модели финансового поведения.....	117	192

О КНИГЕ

По статистике, в России именно на плечах женщин в 80 % случаев лежит забота о финансовом благополучии семьи — о достойном образовании детей, поддержке родителей на пенсии, улучшении жилищных условий семьи и организации быта, защите имущества от рисков. Но при этом в 99 % случаев доступ к информации о финансовых услугах для женщин серьезно ограничен, и часто эта информация оказывается слишком заумно-скупной.

Мы представляем вам совершенно новый формат доступа ко всем необходимым знаниям для заботы о личном финансовом благополучии. Мы бережно создали для вас коллекцию практических заданий по организации своей личной финансовой жизни на все случаи жизни. Мы с экспертами старались собрать для вас практические рекомендации, которые вы могли бы применить дома, на работе, в магазине, при планировании гардероба, уходе за собой, приготовлении еды, планировании отпуска и прочее — для гармонизации финансовой стороны своей жизни и движения к благополучию, и многих других важных моментов жизни.

Советами и личным опытом для книги поделились известные российские эксперты: **Васильева Анна, Соборнова Ольга, Тимофеева Татьяна, Маранова Олеся, Мириманова Екатерина, Лозовская Дарья, Фролов Владимир,**

Красавина Елена, Макаренко Дмитрий, Маторина Татьяна, Кияткина Надежда, Сильверман Ольга, Тимофеева Елена, Рязанцева Ирина.

Дополнительные возможности, представленные читательницам в интернет-проекте «Финансовое здоровье», позволят получить больше информации по интересующим темам (глубже изучить интересующие аспекты), обсудить рекомендации и поделиться личным опытом, задать вопросы экспертам, посетить открытые мастер-классы и семинары и многое-многое другое.

Вдохновляли и делились с нами личным опытом, выступали в качестве самых жестких критиков и самых верных помощников **вы — наши подруги, мамы, дочери, коллеги, клиенты, за что мы вас от всей души благодарим!**

Основная цель проекта — предоставить важные знания о способах заботы о личном финансовом благополучии каждой семье в России! Очень надеемся, что вы поможете нам в этом.



Мы будем благодарны вам за ваши отзывы и советы о том, как мы можем сделать проект более полезным для вас. Пожалуйста, пишите:



bliskavka@wellf.ru

Для нас очень важно ваше мнение.

С пожеланиями финансового здоровья и благополучия, Блискавка Евгения — автор книги «Финансовое здоровье», эксперт по финансовой грамотности, сертифицированный независимый финансовый советник, автор множества статей и программ обучения по личным финансам, мама.



Дорогие читательницы!

Поздравляю вас с появлением этой книги! Ее совместно с командой экспертов написала Евгения Блискавка — замечательная женщина, отличный профессионал и человек, искренне увлеченный вопросами финансовой грамотности, чтобы помочь нам, женщинам, лучше ориентироваться в мире финансов, достигать своих финансовых целей и улучшать тем самым свою жизнь и жизнь близких нам людей.

Многие из нас, к сожалению, не получили даже базовых знаний о личных финансах ни в детстве, ни в юности, ни в школе, ни в вузе, ни в семье. А теперь, во взрослой жизни, мы часто оказываемся перед необходимостью заниматься собственными финансами, вести бюджет. **Деньги для женщины – это расширение возможностей заботиться о своей семье, своих близких.** Как выглядеть хорошо, не нанеся большого ущерба своему кошельку? Как не поддаться на уловки рекламы или мошенников? Как лучше заботиться о своем здоровье? Как воплотить свои мечты о доме или путешествиях? Как дать хорошее образование ребенку? Эти и другие жизненные вопросы задает себе каждая женщина, и они неминуемо связаны с эффективным управлением финансами. К тому же, в нашей стране, как и во всем мире, женщины живут в среднем дольше мужчин, и нам особенно важно думать о том, как обеспечить себе безбедную жизнь на пенсии.

Порою эти вопросы могут вызвать эмоциональный дискомфорт. Социологические исследования показали, что женщины не всегда чувствуют себя уверенно в финансовой сфере, планировании и формировании долгосрочных сбережений, поиске нужных сведений. Для этого необходимы объективная информация, возможность получить качественные советы и рекомендации, обсудить сложные вопросы с профессионалами и сделать собственный выбор.

В настоящее время в России идет реализация Национальной программы повышения финансовой грамотности населения, которая нацелена на разработку и свободное распространение образовательных и информационных материалов о финансовом планировании и грамотном управлении личными финансами, защите прав потребителей; проведение образовательных семинаров и осуществление других возможностей для обучения и самообучения заинтересованных граждан. Мы всецело поддерживаем инициативу наших коллег, ведь она дает женщинам возможность получить не только теоретические знания, но и практические навыки, чтобы начать действовать и улучшать свою жизнь.

Конечно, примеров и ситуаций гораздо больше, чем отражено в книге. Отнеситесь к ним не как к истине в последней инстанции, а как к побуждению начать собственное путешествие в мир заботы о своем финансовом благополучии, реализации своих желаний. **Мы часто, мечтая, рисуем картины прекрасного будущего, но очень важно делать каждый день хотя бы маленькие шаги по направлению к нему, умело используя такой важный инструмент, как личные финансы.** Эта книга наглядно показывает, что эти шаги могут быть не только полезными, но интересными, простыми и приятными.

Желаю вам счастливого путешествия в мир финансов!

Анна Зеленцова,
координатор совместного
Проекта Минфина России
и Всемирного банка
«Содействие повышению
уровня финансовой
грамотности населения
и развитию финансового
образования в Российской
Федерации»



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

В этой главе вы найдете занимательные факты и данные о повседневной финансовой жизни, удивительные истории обычных людей о том, как они победили себя и построили комфортное финансовое будущее своими руками, а также советы звезд по сохранению финансового здоровья на долгие годы.



Только **23 %** наших детей обладают базовым уровнем финансовой грамотности, т.е. знаниями, способными обеспечить «выживание» в современном финансовом мире, но для успешной и эффективной жизни в современной экономике этого уже недостаточно. На самые сложные вопросы теста правильно ответить смогли только **4,3 %** школьников из России, а около **17 %** не показали даже базового уров-

ня финансовой грамотности (данные были собраны в ходе исследования, направленного на изучение уровня финансовой грамотности российских учащихся, проведенного в 2014 году Министерством финансов совместно с Министерством образования и Центром оценки качества образования РАО в рамках международной программы ОЭСР по оценке образовательных достижений учащихся PISA).

7 000 000 такова средняя цена финансовых ошибок, допущенных из-за отсутствия знаний, необходимых для заботы о личном благосостоянии.

- **отсутствие финансовой стратегии в 2 раза уменьшает возможность** реализации важных жизненных целей;

- **6—15 % покупательной способности ежегодно теряется** при хранении денег дома;

- **на 30—50 % дороже для личного бюджета** обходятся незапланированные/спонтанные покупки и траты;

- **неоптимальное использование инвестиционных возможностей** в среднем ежегодно обеспечивает потерю 3—5 % недополученной доходности от суммы размещенных средств;

- **выбор неидеальных условий по кредиту**, например, получение ипотечного кредита по ставке всего на 0,5 % выше, чем можно было, за 30 лет при сумме кредита в 6 млн. рублей приведет к переплате в 900 тыс. рублей, а

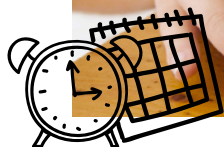
увеличение срока кредитования на лишних 5 лет — почти к 2,5 млн. рублей переплаты;

- **упустив возможность реализовать налоговые вычеты**, можно потерять: 3 000 000 рублей + вычеты по процентам по ипотеке и ежегодные 120 000 рублей за оплату обучения или медицинских услуг.

28,8 млн. рублей пройдет через наш личный бюджет в среднем за 30 лет активной трудовой жизни при средней зарплате в 80 000 рублей в месяц. Как правило, 10 % от него не будет потрачено на личное потребление и сможет быть направлено на реализацию финансовых целей, то есть только 2,8 млн. рублей.

И только мы сами можем решить: приумножим ли мы свои стартовые возможности в 2—3 раза или от каких-то важных целей (комфортное жилье, образование детей, достойное пенсионное обеспечение).





3,5 часа в месяц достаточно для того, чтобы эффективно решить все свои финансовые вопросы:

- **проверить, не отклонился ли бюджет** от личного финансового плана;
- **выполнить ежемесячный взнос на финансовые цели** согласно выбранной сберегательно-инвестиционной стратегии;
- **оплатить счета** и получить полезные бонусы;
- **разобрать финансовые документы** и получить вычеты, льготы;
- **освоить какой-нибудь новый блок знаний** финансовой грамотности;
- **сформировать важный навык у ребенка** в рамках программы финансового воспитания для комфортного будущего;

Быть в курсе важных экономических событий, способных

повлиять на финансовое благополучие и о которых лучше знать, а также составить проект плана полезных дел на текущий месяц вы сможете с помощью сайта wellf.ru.

У женщин отлично получается заботиться о личных финансах



- Как показал опрос, проведенный Независимым обществом страхования жизни, почти **две трети женщин** строят финансовые планы на будущее, в отличие от мужчин.



- **Образование детей** зачастую является «основной экономической заботой» их матерей. Для мужчин самым важным является обеспечение безбедного существования в пенсионном возрасте, хотя даже по этому поводу женщины проявили чуточку больше заботы: 28 % у женщин против 25 % у мужчин.



25%



28%

- Опрос, проведенный социологическим институтом Гэллупа, в свою очередь, обнаружил, что женщины

проявляют заинтересованность в два раза большую, чем мужчины, **в снижении платежей по кредитам и своевременном погашении займов.**



- По результатам исследования Synovate 2008 г., почти половина всех респондентов (60 % женщин и 40 % мужчин) согласны с утверждением: **«Женщины относятся к деньгам более ответственно, чем мужчины».**

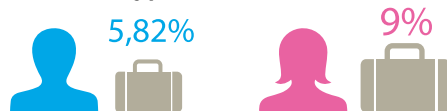


- Опрос, проведенный под руководством Вирджинии Слимс и охвативший 3000 женщин, также продемонстрировал, что **женщины активнее, чем мужчины, думают о деньгах.** Когда участниц спрашивали: «Что могло бы сделать вашу жизнь лучше?» — наиболее частый ответ был: «Деньги» (60 %).

Далее следовал ответ: «Иметь возможность контролировать процессы, происходящие в моей жизни», и третьим по популярности был ответ: «Больше времени для досуга».



- Согласно данным исследования хедж-фондов, опубликованным в журнале Institutional Investor, «...с января 2000 по май 2009 года... женщины, руководившие хедж-фондами, сумели добиться в два раза большего роста инвестиционных портфелей, чем их коллеги-мужчины. **Женщины-менеджеры обеспечивают среднюю доходность портфеля на уровне 9 % годовых, тогда как мужчины — на уровне 5,82 % годовых».**



Надежный способ узнать, принесет ли какое-то действие счастье в будущем, спросить тех, кто делает это прямо сейчас, счастливы ли они?

Так говорит Дэниэл Гилберт в книге «Спотыкаясь о счастье».



Вероятно, так же будете чувствовать себя и вы. Давайте узнаем, как распоряжаются своими финансами успешные люди и звезды.

Иосиф Пригожин и Валерия о финансовом воспитании детей.

УЧИТЕ ЛИ ВЫ ДЕТЕЙ РАСПОРЯЖАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ? ДАЕТЕ ЛИ ИМ, НАПРИМЕР, КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ, КОНТРОЛИРУЕТЕ ЛИ, КАК ОНИ ИХ ТРАТЯТ?



Иосиф Пригожин: Карманные деньги мы им даем со школы, но ровно столько, чтобы хватало на еду. Все остальное мы им и так покупаем. Мы стараемся не баловать детей дорогими брендовыми вещами. Одеваем их скромно, но со вкусом. Мы хотим, чтобы дети не приучались транжирить финансы и не приобретали некие олигархические замашки.



{ Некоторые семьи балуют детей, пытаясь компенсировать свою собственную бедность в прошлом. }

Я считаю, что это приводит к серьезным перекосам и дестабилизирует детскую психику. Дети перестают ценить деньги и воспринимают их как должное.



Они должны понимать, что деньги так легко не даются, что родители много трудятся, чтобы заработать. У них должен быть стимул, чтобы в жизни чего-то достичь.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ДЕТЯМ ЗА ХОРОШИЕ ОЦЕНКИ И ПОМОЩЬ ПО ДОМУ?



Валерия: Раньше мы использовали этот метод: мы платили за хорошие оценки, но эти деньги не были у детей в свободном пользовании. Они шли в такой, я бы сказала, накопительный фонд. Как набегала какая-то сумма, ребенок с нашего согласия мог купить себе что-то, например, игрушку. Понятно, что мы бы в любом случае ему ее купили, но когда что-то приобретается на заработанные деньги, это служит дополнительным стимулом.

(Материал подготовлен на основе интервью для журнала «Просто вместе».)

О личном и безличном от Юлии Высоцкой

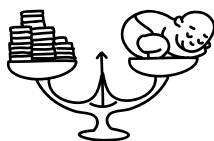
А У ВАС БЫЛИ ТАКИЕ ПЕРИОДЫ В ЖИЗНИ, ПРО КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ, ЧТО В КОШЕЛЬКЕ НЕ БЫЛО НИЧЕГО, НО ПРИ ЭТОМ ВЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ?



Безусловно, в студенчестве, когда ты сам себе принадлежишь, и на тебе нет никакой ответственности. Но когда ты заводишь детей — тут совсем другая ситуация, потому что ты не можешь обречь их на полуголодное существование.

А КАКОВ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ДОЛЖЕН БЫТЬ УРОВЕНЬ ДОХОДОВ, ПРИ КОТОРОМ МОЖНО СКАЗАТЬ СЕБЕ: Я МОГУ ЗАВЕСТИ ДЕТЕЙ?

Сложный вопрос, мы же, в общем-то, не про цифры говорим... Какой-то конкретной суммы тут, наверное, быть не может: у каждого человека — свое восприятие бедности и богатства.



Я не могу сказать, сколько нужно денег, чтобы чувствовать себя комфортно в нашей стране. Но то, что деньги нужны — это абсолютно точно.

Дело же не в том, чтобы позволить себе какую-то роскошь, а в том, чтобы жизнь была здоровая и достойная. Мне кажется, наша проблема в том, что у нас почти нет среднего класса. У людей либо действительно очень мало денег, либо они не знают

им цену и относятся к ним как к фантикам. У нас сложно жить скромно, но достойно, потому что, если скромно, это практически всегда бедно. Мне кажется, если бы я была бедным человеком, то хорошо подумала бы, рожать детей или нет.

МОЖНО ЛИ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ДАТЬ ДЕТЯМ ДОСТОЙНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, НЕ БУДУЧИ СОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?



Я думаю, что можно, но это выльется совсем в другие усилия. С другой стороны, взять, например, Америку: уровень жизни у них гораздо выше, однако нельзя сказать, что это сильно образованная нация. А когда мы жили при советской системе, у нее было очень много недостатков, но образование, мне кажется, было сильнее, чем сейчас.

{ Деньги и тяга к учению, к образованию — не всегда лежащие в одной плоскости понятия. }

Вот взять появление Интернета — это тот самый технический прогресс, но он почему-то не провоцирует проявления любопытства к познанию окружающего мира.

ЮЛИЯ, ВЫ МНОГО ПУТЕШЕСТВУЕТЕ. ДЛЯ ВАС ВАЖНО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ С РАЗМАХОМ? ИЛИ В ПОЕЗДКАХ ДЛЯ ВАС ГЛАВНОЕ — НЕ КОМФОРТ, А УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ ДРУГОЙ СТРАНЫ?

Я честно скажу, что я не любитель ехать куда-то на озеро с палатками, это не мой вид отдыха.

{ Я действительно люблю некий уровень комфорта, мне нужно, чтобы я чувствовала себя удобно, это не значит, что должны быть бесконечные «пять звезд». }



Я вообще не люблю чувствовать себя идиотом: не люблю, когда меня обижают, не люблю переплачивать за что-то и не люблю сорить деньгами, потому что я их зарабатываю тяжелым трудом. Я люблю, чтобы была горячая вода, чтобы было удобно, чтобы было чистое белье. Собственно говоря, на этом большинство претензий заканчиваются, со всем остальным я могу смириться. Зависит еще и от того, куда едешь. Например, в Индии меня абсолютно не напрягают грязные улицы и сомнительного качества отели, но если я еду в Париж, естественно, я хочу жить в хорошем отеле.



О личном финансовом Полины Гагариной

СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВАМ БРАТЬ КРЕДИТЫ?



Нет, я только выступала в качестве поручителя. У меня пока нет необходимости в кредите, но думаю, если возьму его, то буду переживать, чтобы, не дай бог, не забыть дату очередного платежа и не попасть на штрафные санкции. Я вообще стараюсь редко брать займы.

А САМИ В ДОЛГ ДАЕТЕ?

Да, но сразу же прощаюсь мысленно с этими деньгами. Как правило, люди почему-то забывают о том, что занимали деньги. Есть верная поговорка: хочешь потерять друга — одолжи ему денег.

ТОГДА У ВАС НАВЕРНЯКА ЕСТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ.
ГДЕ ВЫ ИХ ХРАНИТЕ?

В банке. Жестяной (смеется). Я пользуюсь банковской картой — это очень удобно. И так к этому привыкла, что пару раз попадала в неловкую ситуацию, когда оказывалось, что у меня с собой нет наличных.



Я считаю, что надо наслаждаться жизнью, но и откладывать на черный день, надеясь, что он никогда не наступит. Сбережения должны быть. У меня есть ответственность, ведь я глава семьи.

А У СЫНА ЕСТЬ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ?

Думаю, сейчас, в шесть лет, они ему пока ни к чему. Один он нигде не ходит, а все нужное мы покупаем. Есть вклад на имя Андрея. Эти деньги пойдут на его образование.

(Материал подготовлен на основе интервью для журнала «Просто вместе».)

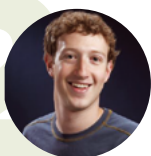


10 скромных миллиардеров, которые живут обычной жизнью:



• **Уоррен Баффет**, председатель и главный исполнительный директор компании **Berkshire Hathaway**. Собственный капитал: 46 миллиардов долларов США. Уоррен Баффет до сих пор живет в доме в Омахе, штат Небраска, который он купил 50 лет назад за

31 500 долларов США. У него нет яхты, и когда-то он выразился, что любые дорогие покупки — лишняя головная боль.



2 • **Марк Цукерберг, основатель «Facebook».** Собственный капитал — 9,4 миллиарда долларов США. В свои 28 Марк ведет удивительно скромный образ жизни. Недавно он купил дом за 7 миллионов долларов в Лос-Анджелесе, но очевидно, что стоимость этого дома значительно меньше тех сумм, которые Цукерберг может себе позволить. Цукерберг владеет автомобилем «Акура» (премиум-класс «Хонды») и практически каждый день ходит в простой футболке. Его недавняя свадьба с Присциллой Чан отмечалась во дворе его дома, а во время медового месяца в Италии пара была замечена в «Макдональдсе»;



3 • **Чак Фини, соучредитель группы Duty Free Shoppers.** Стоимость активов — 2 миллиона долларов. Пожертвовал более 4 миллиардов долларов на детей из неблагополучных семей, на проекты в области здравоохранения и на многие другие проекты, в которых пожелал остаться анонимным. «У него полностью отсутствует эгоизм, он всегда выбирает одно из самых дешевых вин в винной карте, — говорит о нем его биограф, ирландский журналист. — Когда мы путешествовали вместе, он всегда одевался как обычный американский турист»;



4 • **Азим Премджи, председатель Wipro Limited.** Собственный капитал — 12,2 миллиарда долларов США. Премджи выпустил указ, призывающий контролировать количество потребляемой сотрудниками туалетной бумаги и выключать свет при выходе сотрудника из своего рабочего кабинета. Премджи часто нанимает для поездки в аэропорт не такси, а рикшу, который его встречает и при возвращении из командировок. Сам же он водит автомобиль «Форд» 1996 года выпуска;



5 • **Дэвид Черитон, профессор университета Стэнфорда.** Собственный капитал — 1,3 миллиарда долларов США. Профессор Черитон, который владеет акциями компании «Google» на сумму 1,3 миллиарда долларов, ненавидит идею о том, что кто-то может жить как миллиардер. «Меня оскорбляет образ жизни миллиардера, — говорит он в своем интервью. — Эти люди, которые строят дома с 13 ванными комнатами и так далее — с ними явно что-то не в порядке»;



6 • **Карл Альбрехт, один из основателей сети магазинов Aldi.** Собственный капитал — 25,4 миллиарда долларов США. Воспитанный матерью-продавцом и отцом-шахтером, он сохранил верность той бережливости, которую видел с детства, и придерживался ее всю жизнь;



• **Ингвар Кампрад**, основатель сети магазинов **IKEA**.

Собственный капитал — 3 миллиарда долларов США. Основатель IKEA пару лет назад ездил на 15-летнем автомобиле «вольво», и всегда летает эконом-классом. Скромный образ жизни он подерживает и у себя дома в Швеции: мебель в его доме — вся из ИКЕИ. Журналисты сообщают, что часто видят Ингвара Кампрада с супругой в дешевых ресторанах и торгующимися на рынке;



• **Тони Шей**, генеральный директор интернет-магазина **Zappos («Заппоз»)**. Собственный капитал —

около 1 миллиарда долларов США. После продажи одной своей компании «Майкрософт» за 265 миллионов долларов Шей мог бы жить в роскоши. Вместо этого он добавил деньги и вложил 350 миллионов долларов в преобразование центра Лас-Вегаса в технологический центр. Судя по всему, его образ жизни не изменился с момента его прихода в бизнес. «Деньги для Тони — лишь способ добраться до своей цели, — делится Эрик Мур, один из первых инвесторов Zappos. — Деньги просто не имеют значения для него. Если бы у него был только 1 миллион долларов, он бы 999 999 долларов потратил бы на Лас-Вегас. Он был бы так же счастлив с одним долларом, но будучи здесь, среди близких ему людей»;



• **Карлос Слим Элу**, председатель и главный исполнительный директор телекоммуникационной компании **Telmex**. Собственный капитал — 69 миллиардов долларов США. Карлос Слим — один из самых богатых людей на планете, но это не означает, что он тратит больше всех остальных. Выдающийся

бизнесмен, достигший всего сам, живет в том же скромном доме с шестью спальнями, что и 30 лет назад. Он до сих пор не имеет водителя и самостоятельно ездит за рулем на работу и с работы;



• **Амансио Ортега**, основатель сети магазинов одежды **Zara**. Собственный капитал — 57,5 миллиарда долларов США. Ортега и его жена живут в обычном доме в Испании. Одевается он очень просто: почти всегда его можно встретить в синем пиджаке, белой рубашке и серых брюках.

Основатель Zara пьет кофе в обычном кафе и обедает вместе со своими сотрудниками в корпоративной столовой.

Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, найдите вдохновение и мотивацию для себя, обсудите ваш личный опыт, сформируйте индивидуальную программу финансового оздоровления, задайте вопросы экспертам и многое другое.

узнать больше на **wellf.ru**



ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава о том, как успешно пройти 7 самых важных шагов к финансовому здоровью и поддерживать его в отличной форме.

✓ Составляем
персональный
финансовый план



✓ 2
Приручаем
семейный
бюджет



✓ 3
Делаем регулярные
сбережения



✓ 4
Формируем индивидуальный
инвестиционный план



✓ 5
Защищаем свои планы
от финансовых рисков



✓ 6
Своевременно
заботимся о пенсии



✓ 7
Разумно используем
кредиты

СОСТАВЛЯЕМ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН

Хороший
финансовый
план — уже
80 % успеха.

Наличие финансового плана:

- Ведет нас к реализации наших

заветных желаний самым коротким и надежным путем;

- избавляет от тревоги о завтрашнем дне, потому что в 99 случаях из 100 нас пугает неопределенность, а в финансовом плане места для нее не остается;

- позволяет экономить время — один из самых ценных ресурсов в планировании, многократно приумножая ваши усилия;

- заставляет деньги эффективнее трудиться на ваши интересы.



Машина пезо
(февраль 2015,
23 287 руб. в мес.)



Домик в Испании
(сентябрь 2020,
15 000 руб. в мес.)



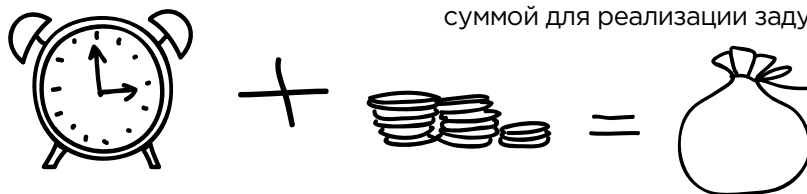
Обучение
дочери
(июнь 2023,
31 770 руб. в мес.)



Пенсия у моря
(март 2020,
8 000 руб. в мес.)

Наличие плана позволяет совершать долгосрочные финансовые операции, доходность по которым при сопоставимом риске будет выше, что обеспечит вам дополнительные финансовые возможности.

Начнем работу над своим персональным финансовым планом, а именно — научимся правильно ставить финансовые цели, определять их будущую стоимость и рассчитывать сумму необходимых ежемесячных сбережений, для того, чтобы в час X располагать нужной суммой для реализации задуманного.



Финансовые цели



Финансовая цель — это любая важная для вас мечта, которую можно достичь с помощью денег. Подумайте, что необходимо вам для счастливой жизни? Чаще всего это — новая машина, комфортабельная квартира, уютный загородный дом или дача, комфортная пенсия (финансовая независимость), достойное образование для детей, регулярные путешествия, собственный бизнес и т. п. Составьте свой список. Чем точнее и полнее он будет, тем надежнее и эффективнее будет проложенный маршрут.

Помните, что **финансовый план** — живая конструкция,

которая будет повторять каждый изгиб вашего жизненного пути, а цели, которые пока для вас не актуальны, могут пополнить ваш план в будущем, если в этом возникнет необходимость. А сегодня сосредоточьтесь на настоящем и будьте абсолютно честны с собой. Вы можете привлечь к этому приятному занятию свою половинку, родственников или детей, если у вас общие цели. Каждая финансовая цель может ответить на следующие 3 вопроса:

- **Когда** цель должна быть реализована?
- **Сколько** цель стоит сегодня?
- **Какие ресурсы** у меня уже есть для ее реализации?

Например, *я мечтаю о новой машине*: Моя финансовая цель — поменять свой Шевроле Лачетти (150 000 руб.) на Пежо-207 (350 000 руб.) в феврале 2015 г.



Я мечтаю о достойном образовании для дочери. Моя финансовая цель — к июню 2023 г. иметь 2 млн. рублей для оплаты обучения в вузе.



На заметку:

TOP 10 самых распространенных финансовых целей

1. Машина.
2. Квартира.
3. Рождение ребенка.
4. Обеспечение пенсии.
5. Обучение ребенка или собственное обучение.
6. Путешествие, юбилей, свадьба.
7. Загородный дом, дача.
8. Собственный бизнес.
9. Недвижимость за границей.
10. Не работать (финансовая независимость).

Будущая стоимость целей



Поскольку существует такое неприятное явление как инфляция, которая увеличивает стоимость наших будущих приобретений, необходимо учесть ее влияние на реализацию





наших планов во избежание неприятных сюрпризов. Для этого нужно рассчитать стоимость наших целей в будущем, на момент их приобретения, применив специальную формулу:

XLS. Будущая стоимость финансовой цели = текущая стоимость цели * $(1 + \text{инфляция \% в год})^{\text{количество лет до реализации финансовой цели}}$. Инфляция в 2013 г. составила 6,5 %, если количество лет до цели неравное, то мы количество месяцев до цели делим на 12.

Например:

– для реализации цели «Пежо-207» в феврале 2015 г. мне в будущем потребуется: $(350\,000 - 150\,000) * (1 + 6,5\%)^{\wedge 0,75} = 209\,673 \text{ руб.}$;

– для реализации цели «образование дочери» в июне 2023 г. мне в будущем потребуется:

$2\,000\,000 * (1 + 6,5\%)^{\wedge 9,58} = 3\,652\,278 \text{ руб.}$
Правда, хорошо знать об этом заранее?

Сумма ежемесячных вложений в будущее

Для этого мы будущую стоимость цели делим на количество месяцев до реализации цели.

Например:

– для цели «Пежо-207»:
 $209\,673 \text{ руб.} / (0,75 * 12) = 23\,297 \text{ руб. в течение 9 месяцев}$;

– для цели «образование дочери»:
 $3\,652\,278 \text{ руб.} / (9,58 * 12) = 31\,770 \text{ руб. в течение 115 месяцев}$.

Чаще всего суммы, полученные в результате расчета, будут превышать наши текущие возможности — и это нормально! В наших следующих статьях мы будем приводить наши возможности к гармонии с нашими целями — и все получится!

узнать больше на wellf.ru

Пройдите диагностику финансового здоровья, рассчитайте свой личный финансовый план и найдите лучший маршрут к своим финансовым целям. Познакомьтесь с личными финансовыми историями и поделитесь опытом. Задайте вопрос экспертам и многое другое.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЛИЧНОГО ФИНАНСОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Здоров ли ваш бюджет? Верно ли вы распорядились финансовыми возможностями? Какой потенциал у ваших финансовых целей? Какое финансовое будущее вас ожидает?

Воспользуйтесь специальной программой для персонального финансового планирования и **найдите честные ответы на вопросы, которые вас волнуют:**

- Узнайте, сколько денег вам нужно для того, чтобы реализовать свои планы;
- Посчитайте хватит ли вашего текущего финансового потенциала для осуществления задуманного;
- Определите комфортный для вас темп движения к финансовым целям;

- Рассмотрите различные сценарии движения к целям и выберите самый лучший (самый быстрый, самый легкий, самый надежный);

- Сравните разные варианты движения к целям и оцените влияние сегодняшних финансовых решений на ваше будущее;

- Определите свою личную финансовую стратегию и начните уверенное движение к благополучию.

Стоимость годового аккаунта с неограниченным использованием всех возможностей сервиса персонального финансового планирования составляет 300 рублей.

Зарегистрироваться и произвести оплату любым удобным вам способом вы можете на сайте www.finplan.pro

Финансовое Планирование

Финплан

Бесплатная программа для личного финансового планирования – проложите самый быстрый и легкий маршрут к Вашим финансовым целям

НАЧАТЬ

4 простых шага к финансовому благополучию!



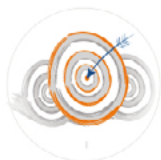
1 Не бойтесь мечтать!

Финансовые цели – это ваши желания и мечты. Сколько стоит ваша цель сегодня? Когда вы планируете ее достичь? Какие ресурсы у вас для этого есть?



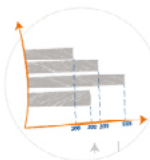
2 Соответствуют ли желания вашим возможностям?

Закон SMART: цели должны быть конкретны, измеримы, достижимы, уместны и определены во времени. Правильные цели ведут к правильным результатам, главное чтобы хватило ресурсов.



3 Что выбрать из широкого ассортимента?

Финансовые продукты – как дорогая одежда на вешалках магазинов. Случайная ошибка с цветом или фасоном, и посмотрите на себя – только хороший портной может исправить ошибки непрофессионального выбора.



4 Как договориться с самим собой?

Составляем план действий по достижению финансовых целей. Закрепляем подписью на банковском счете. Начинаем осознанную финансовую жизнь вместе с финансовым советником.

РЕГИСТРАЦИЯ



Согласно докладу Всемирного банка «Паритет покупательной способности и реальные расходы», личный бюджет россиянина устроен так: 25 % заработанных денег жители России тратят на еду, а 10,5 % — на транспорт. По 9 % уходит на коммунальные расходы и одежду, около 5 % — на здоровье. 5,6 % — в среднем россиянин тратит на образование личного бюджета. И почти столько же (по 6 %) соотечественники тратят на алкоголь, культуру и отдых.



10—30 % ежемесячно-го бюджета

исчезает бесследно. То есть большинство из нас, если не ведет ежедневный учет расходов, к концу месяца не в состоянии ответить на вопрос: куда подевались деньги? Чтобы деньги слушались и подчинялись личным финансовым планам, необходимо определить границы, настроить каналы распределения денежных потоков и иногда проводить аудит.

Как подчинить себе денежные потоки?

- Определить границы;
- Настроить каналы;
- Проводить регулярный аудит.

Определить границы

10—30 % здорового бюджета ежемесячно уходит на расходы из категории «Важные финансовые цели». Именно эта статья имеет приоритет при получении средств из доходов и относится к категории наиважнейших расходов. При этом в большинстве случаев данную категорию расходов почти все забывают включить в свой бюджет и действуют по остаточному принципу или даже совсем не учитывают при распределении ресурсов, надеясь на то, что, когда подрастут доходы, тогда и появятся дополнительные средства на «вклад в будущее».

Но у расходов есть интересная особенность: они будут расти ровно настолько, насколько вы им позволите.

Попробуйте начать месяц со взноса в свое будущее



Вложите деньги в реализацию личных финансовых планов. Поверьте, бюджет не заметит изменений и крайне быстро адаптируется к новым условиям, при этом новые границы позволят вам уверенно двигаться к тому будущему, которое вы сами себе выбрали. Важными условиями успеха данного мероприятия являются:



- **ПОСТЕПЕННОЕ ВХОЖДЕНИЕ.** Если вы никогда раньше не урезали свой ежемесячный бюджет, то начните отщипывать небольшими порциями по 3—5 %, постепенно увеличивая нагрузку;



- **УМЕРЕННАЯ НАГРУЗКА.** Помните, что изъятие 50 % и более из ежемесячного бюджета ведет к существенным изменениям условий жизни и сопряженным с этим последствиям, потому лучше не переходить эту границу;



- **РЕГУЛЯРНОСТЬ.** Позитивные изменения и оздоравливающий эффект от этого простого действия можно заметить, если вы продлеваете его регулярно. Примерно через 6 месяцев с начала эксперимента по «приучению бюджета» на счету накопится весьма приличная сумма. Вы сократите маршрут до своих финансовых целей, а бюджет привыкнет к новым правилам поведения.

50—70 % — «На все остальное». В эту категорию расходов входят самые частые статьи расходов: жилье, питание, одежда, отдых, транспорт, связь, обучение, подарки, в т. ч. себе, и прочее. Хорошо, если вы сможете определить границы возможностей каждой из статей в соответствии с индивидуальными возможностями бюджета. Это позволит легче контролировать расходы и выбирать товары и услуги, отвечающие индивидуальным возможностям бюджета, — например, найти точный ответ на вопрос: сколько могут стоить мои новые весенние сапоги или сколько я могу потратить на отпуск в этом году?

Например, Елена (32 года, Москва), зарабатывает 100 000 рублей в месяц, — весьма приличные деньги — и ранее единственным ограничением бюджета на покупки во время шопинга было количество пакетов, которые могли уместиться в ее руках. При наличии кофточек ценой в 3 000 рублей или 1 000 (точно такая же, но без модного лейбла) выбор, конечно,



всегда отдавался первому варианту — ведь она хорошо зарабатывает. Но когда Лена рассчитала границы своего бюджета, в основу которого были положены планы по покупке квартиры, смене машины, подготовке к рождению ребенка, помощи родителям, планы на ежегодный отпуск, уход за собой и пр., то на статью «шопинг» осталось 5 000 рублей в месяц. Теперь Елена внимательно относится к возможности купить «такую же кофточку» за

1 000 и эффектно дополнить ее шарфом из своей коллекции. Но при этом ее перестали мучать тревоги по поводу будущего, и она к уверенностью движется к исполнению своих заветных желаний.

Бережное отношение к ресурсам оказывает очищающее влияние на состояние нашей души и ума,

заставляет задуматься о необходимости всех тех вещей, которые присутствуют в жизни, отказаться от лишнего и пустить в свою жизнь больше позитивных эмоций и энергии.



Пример — история одного человека, который отказался быть рабом вещей.



Грэм Хилл — предприниматель, вполне обеспеченный человек, жил роскошно, окружив себя кучей всего, что ему, казалось, было нужно, но на самом деле лишь поглощало его жизнь и время. Все началось в 1998 году. «Я и мой партнер продали нашу консалтинговую компанию за такую сумму, которую, как мне казалось, я не заработаю за всю свою жизнь. Получив эту сумму, я купил 4-этажный дом. Охваченный открывшейся возможностью потреблять, я купил новенький секционный диван, пару очков по 300 долларов, тонну гаджетов и аудиофильский 5-дисковый CD-плеер. И, конечно же, черный Volvo с дистанционным запуском двигателя. Я начал активно работать над новой компанией, и вре-

мени на дом совсем не оставалось. Тогда я нанял парня по имени Сэвен, который, по его словам, работал ассистентом самой Кортни Лав. Он стал моим ассистентом по покупкам. Его роль заключалась в походах по магазинам бытовой техники, электроники и фурнитуры с фотоаппаратом. Он фотографировал вещи, которые, на его взгляд, приглянулись бы мне. Потом я просматривал фото вещей и выбирал понравившиеся мне для покупки. Однако потребительский наркотик в скором времени перестал вызывать эйфорию. Я охладел ко всему. Новенькая Nokia не возбуждала и не удовлетворяла меня. Я начал размышлять о том, почему улучшения в жизни, которые, в теории, должны были сделать меня счастливее, не помогают, а лишь создают в голове чувство тревоги. Жизнь стала сложнее. Столько всего, за чем надо следить. Газон, уборка, автомобиль, страховка, обслуживание. У Сэвена было много работы, и... в конце концов, у меня персональный ассистент по покупкам? В кого я превратился?! Мой дом и мои вещи стали моими новыми работодателями, причем я к ним не хотел наниматься. Все стало еще хуже. Я переехал по работе в Нью-Йорк и арендовал большой дом, служивший хорошим отражением меня как IT-предпринимателя. Дом нужно было заполнить вещами, и это занимало слишком много сил и времени. А еще у меня есть дом в Сиэтле. Теперь я должен думать о двух домах. Когда я решил, что останусь в Нью-Йорке, потребовались колоссальные усилия и куча перелетов туда-сюда, чтобы закрыть вопрос со старым домом и избавиться от всех вещей, находившихся в нем. Очевидно, что мне повезло с деньгами, но подобные проблемы свойствен-





?

ны многим. Наша любовь к вещам затрагивает практически каждый аспект нашей жизни. Растут размеры домов, уменьшается среднее число жильцов на дом. **За 60 лет пространство для одного человека увеличилось в 3 раза. Интересно, для чего?** Чтобы хранить в нем еще больше вещей? Что мы храним в коробках, которые перетаскиваем при переезде? Мы не знаем, пока не откроем. **Делает ли все это вас счастливее?** Есть еще один момент — социально-психологический. Наблюдения Галена Боденхаузена, психолога из Северо-Западного университета в Иллинойсе, однозначно связывают потребление и аномальное антиобщественное поведение. **Потребительский склад ума в одинаковой степени негативен для человека, независимо от его уровня дохода.** Мое отношение к жизни изменилось после встречи с Ольгой. Вместе с ней я переехал в Барселону. Срок ее визы истек, а мы жили в маленькой скромной квартирке и были счастливы. Потом мы поняли, что нас ничего не держит в Испании. Мы упаковали немного одежды, взяли туалетные принадлежности, свои ноутбуки и отправились в путь: Бангкок, Буэнос-Айрес, Торонто и еще множество мест. Я продолжал работать, но мой офис теперь умещался в моем рюкзаке. Я чувствовал себя свободным и совершенно не скучал по своей машине

и гаджетам, оставленным дома. Отношения с Ольгой закончились, но моя жизнь изменилась навсегда. В ней меньше вещей, я путешествую налегке. У меня больше времени и больше свободных денег. **Интуитивно мы понимаем, что лучшие вещи в жизни — это не те самые «вещи», а отношения, опыт и достижение целей.** Они являются продуктами счастливой жизни. Мне нравятся материальные объекты. Я изучал дизайн, я люблю гаджеты, одежду и подобные вещи. Но мой опыт показывает, что с определенного момента материальные объекты вытесняются эмоциональными потребностями, которые эти объекты, в теории, должны поддерживать. Я по-прежнему предприниматель, и сейчас я занимаюсь разработкой продуманных компактных домов. Эти дома создаются так, чтобы они поддерживали нашу жизнь, а не наоборот. Подобно тем 39 квадратным метрам, на которых живу я, эти дома не требуют большого количества материалов для строительства, не требуют серьезных затрат на содержание, позволяя владельцу жить экономнее. **Я хорошо сплю, потому что знаю, что не использую больше ресурсов, чем мне действительно необходимо.** У меня меньше вещей, но больше наслаждения. Мало места — много жизни».

(Источник: nytimes /перевод: lifehacker).

Настроить каналы распределения



Чем удобнее для ваших личных финансовых планов будут настроены каналы распределения денежных потоков, тем более вероятнее, что заданные границы бюджета будут соблюдены. Скажем, если для того, чтобы заплатить своим «важным финансовым целям», вам придется ехать на другой конец города на общественном транспорте в пронизывающий холод или дождь, а потом еще стоять в очереди к операционисту с неприветливым лицом, то, вероятнее всего, вы предпочтете побаловать себя чем-нибудь вкусеньким или новеньким и начать приручать бюджет со следующего месяца. Чтобы поддерживать свою решимость, можно использовать несколько способов, которые позволят управлять движением денежных средств с легкостью и дополнительной выгодой.



• автоплатеж «на финансовые цели»

Если у вас есть банковская карта, на которую вы ежемесячно получаете доход, вы можете дать банку распоряжение, согласно которому банк будет переводить средства по вашему плану (в депозиты, покупать ценные бумаги, продлевать программы страхования или делать за вас пенсионные взносы), как только на карту будут поступать деньги. Оформить распоряжение можно в отделении банка, обслуживающего карту, или с помощью системы Интернет-банкинга;



• мобильный банк

Можно настроить возможность удаленного управления счетом на карте (через компьютер или телефон). Это позволит с комфортом в удобное время и в удобном месте произвести все запланированные финансо-

вые операции. В отличие от варианта с автоплатежом, придется самой себе регулярно напоминать о необходимости проведения операций;



• банк в календаре

Если по какой-то причине вы используете приложения для удаленного управления счетом, то обязательно запланируйте и внесите в календарь пункт «Посещение банка в день поступления зарплаты»;



• 4 конверта

Если вы совсем не используете возможности безналичного расчета и получаете заработную плату в виде наличных в кассе организации, вы можете реализовать схему распределения денежных потоков, заведя конверты, предназначенные для важных категорий расходов бюджета. Первым и самым важным конвертом будет конверт с надписью «Важные финансовые цели», в который в день получения дохода будет откладываться запланированная сумма;



• лимит расходования средств

Современные системы Интернет-банкинга позволяют настроить лимиты расходования средств не только по категориям, но и отдельно по каждой из статей расходов. Банк может предупредить вас о критическом остатке лимита на запланированный объем трат или вовсе не давать совершить операцию, если «вышел из берегов». Иногда те же функции могут выполнять конверты. Если в конверте «Развлечения» деньги заканчиваются, значит, придется поискать варианты бюджетного отдыха или урезать какую-то другую статью расходов;





• дополнительные выгоды для бюджета

Трата денег может принести дополнительные выгоды бюджету, если она происходит по специальным картам. Деньги, потраченные в магазинах на покупку каких-либо товаров или услуг, могут возвращаться обратно на карту в виде наличных по картам с «кешбек» программой (0,5—1,5 % от потраченных сумм), в виде миль, которыми можно рассчитаться за авиа или ж/д билеты и получать дополнительные сервисы в путешествиях по картам партнерских программ с авиакомпаниями (1 миль за каждые 30 рублей,

потраченных по карте), в виде существенных скидок в любимых магазинах (10—30 %) по партнерским картам с любимым магазином и пр. Достаточно просто выбрать удобный для себя способ расчетов и желаемый формат поступления дополнительных выгод в бюджет.

Когда вы построили границы и настроили каналы поддержки, практически исключается возможность появления «черных дыр» в бюджете.



Проводить регулярный аудит



Несмотря на нашу организацию, **за бюджетом все-таки следует присматривать**, чтобы он вновь не разбежался в удобных ему направлениях. Но обязательно делать это способами, максимально комфортными для вас и не создающими дополнительные сложности в вашей повседневной жизни. Например:



- если все возможные расчеты проводить по банковской карте, то в конце месяца **в личном кабинете Интернет-банка**, может быть доступен подробный отчет о расходовании средств;



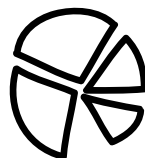
- Специализированные WEB сервисы, такие как, например, **EasyFinance.ru**, могут за вас вести домашнюю бухгалтерию, даже если вы пользуетесь картами разных банков.



Вся подробная история их использования будет доступна вам в личном кабинете, а специальное приложение в мобильном телефоне, который всегда под рукой, позволит фиксировать траты в течение дня, каждый раз, когда руки потянутся за чем-то нужным.



Отчет также может формироваться в любом заданном виде, кроме этого, программа может подсчитывать итоги расходования средств по каждой определенной вами статье и сообщать о приближении к границам, обозначенным вами, давать советы как правильно управлять личными финансами.



3—5 % — вполне допустимое отклонение от плана для вполне себе здорового бюджета человека.

Но если вы обнаружили более серьезные расхождения, пора приниматься за аудит и пару месяцев внимательно последить за поведением бюджета.

Резервный фонд



Важный показатель доброго здоровья бюджета и **надежная опора в уверенном движении к целям** — это резервный фонд. Он должен включать, как минимум, **запас денежных средств в размере 3—6 месячных расходов** семьи, в зависимости от того, насколько быстро семья сможет восстановить возможность получения регулярного дохода в случае неблагоприятных ситуаций, например, потери дохода и пр. **Храниться средства должны на депозите или с возможностью частичного снятия средств со счета**, но ни в коем случае не дома, где велик соблазн израсходовать их по любому подходящему поводу.

Благотворительность



Исторически считается нормой делиться примерно «десятиной» с



теми, кому нужны помощь и поддержка.

Отдавать часть дохода на благотворительность — отличная привычка, которая не только позволяет держать в тонусе бюджет, но и не дает зачерстветь душе.

Если бюджет пока не позволяет выделить ресурсы на добрые дела, **то можно обратить внимание на специальные программы по банковским картам**, позволяющие делиться благом каждый день, просто совершая обычные хозяйственные операции, не отвлекая ни копейки от бюджета дарителя. Например, по картам, сотрудничающим с фондом «Подари жизнь», банки-партнеры будут перечислять фонду 0,1— 0,3 % от суммы, списанной с карты. То есть от банка фонд получит от 1 до 3 рублей за каждую 1000 рублей, потраченные вами по карте. Например, благодаря этой программе, в 2014 году фонд собрал для детей 997 миллионов рублей.



Помнить, для чего вы все это делаете!



Это крайне важно для успеха в управлении бюджетом, ведь *«эти финансовые цели так далеки, а я тут ежедневно борюсь со всеми трудностями реальности и с самой собой. Ну его, этот план, один раз живем! Ну что я, не могу себе позволить новый(ую)»? Ведь я этого достойна, я заработала и заработано еще»*. Вы слышали что-то подобное от своего внутреннего голоса? 9 из 10 слышат регулярно. Чтобы поддержать себя в борьбе за свое будущее, вернитесь к своему финансовому плану, еще раз

внимательно посмотрите на ваши важные финансовые цели, потратьте 5 минут на то, чтобы представить, как вы будете себя чувствовать, когда достигните их

(переедете в квартиру мечты, прокатитесь на новой машине, обнимете ребенка на выпускном, сможете отправиться в кругосветное путешествие и заглянуть в каждый уголок мира после окончания работы).

Представили? А теперь откусите от своего плана стоимость покупки, умноженную на 10 (редко слабость нападает одна, за ней обязательно последует череда новых компромиссов с собой). **Посчитайте, как эта сегодняшняя слабость повлияет на ваше завтра?** Стоит ли оно того? Иногда напоминайте себе об этом.



узнать больше на **wellf.ru**



Посетите мастер-класс по использованию программ ведения учета личных финансов, узнайте секреты управления бюджетом, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.



ДЕЛАЕМ РЕГУЛЯРНЫЕ СБЕРЕЖЕНИЯ

10-30% сбережений от ежемесячного бюджета — признак **здорового бюджета**. Мы нашли ресурсы и изыскали дополнительные финансовые возможности в нашем бюджете для движения к нашим финансовым целям. Теперь самое важное — уберечь их от неблагоприятных воздействий внешней среды (от грабителей, инфляции и валютных колебаний, самого себя). Инструментом для формирования накоплений является банковский вклад (депозит). О том, какими бывают депозиты, и о том, как выбрать лучший для себя, мы поговорим в этой главе.



Банковский вклад (депозит) — финансовый инструмент, специально предназначенный для формирования накоплений, так как:

- он по закону гарантирует **возврат размещенных на депозите средств** в срок и уплату процентов, предписанных соглашением с банком;
- **средства на депозите находятся под защитой** государственной системы страхования вкладов;
- **депозит защищает накопления от нас самих**, от грабителей, от инфляции и от валютных колебаний.

Вклады могут принимать только банки:



- имеющие такое право в соответствии с лицензией, выдаваемой Банком России (проверить: www.cbr.ru);
- участвующие в системе обязательного страхования вкладов физических лиц в банках и состоящие на учете в организации, осуществляющей функции по обязательному страхованию вкладов (проверить: www.asv.org.ru).

Какие бывают вклады?



ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ / СРОЧНЫЕ

До востребования: выдача вклада осуществляется по первому требованию вкладчика, то есть фактически это представляет собой традиционный расчетный счет. При этом срок вклада не ограничивается, процентные ставки по вкладам невысоки и обычно устанавливаются на уровне 0,01—0,1 % годовых. В любой момент можно вносить дополнительные суммы. **Срочный вклад:** вклад возвращается по истечении определенного договором срока. Договор может заключаться на разные сроки, от одного месяца до нескольких лет. Чем дольше срок вклада, тем выше проценты.



ПО ВАЛЮТЕ ВКЛАДА

Вклад можно открыть в рублях, в валюте (долларах, евро или других популярных валютах) или мультивалютный (несколько видов валют в рамках одного вклада). В рублях ставки выше, но и инфляция также выше. Делать накопления лучше всего в валюте цели. Так вы в большей степени нивелируете влияние инфляции и валютных колебаний на реализацию вашей цели. Другими словами, если вы копите на обучение ребенка в Европе — копите в евро, если вы планируете купить загородный дом в России — копите в рублях.



ПО УСЛОВИЯМ РАСПОРЯЖЕНИЯ СРЕДСТВАМИ НА ВКЛАДЕ

Пополняемые / непополняемые, с возможностью частичного снятия и без такового. Следует принять во внимание, что во вкладах без возможности пополнения и частичного снятия — процентная ставка будет выше.



ПО НАЧИСЛЕНИЮ ПРОЦЕНТОВ

В конце срока / с капитализацией. На вклад с капитализацией проценты будут ежемесячно прибавляться к сумме вклада за предыдущие месяцы. Процент, начисляемый в конце срока, будет начислен только на сумму размещенных средств.

задать вопрос на wellf.ru



Например, если мы разместили 300 000 рублей на год под 11 % то по вкладу с ежемесячной капитализацией мы получили 34 633 руб., а по вкладу с начислением в конце срока — 32 925 руб. С капитализацией результат выше.

НА ЗАМЕТКУ:

Сумма до **1 400 000 рублей** (с 2015 года, 700 000 — до 2014 года), **размещенная на депозите от одного вкладчика в одном банке, защищена системой государственного страхования вкладов** (ФЗ «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации»). Если с банком, в котором был размещен вклад, что-то случится, то агентство по страхованию вкладов вернет вкладчику всю сумму вклада и накопленные по нему проценты в размере до 1 400 000 рублей. Подробная информация об Агентстве: www.asv.org.ru

уже накопленную сумму, выбирайте классический депозит без возможности пополнения и снятия средств. Если вы планируете регулярно пополнять вклад, вам нужен депозит с возможностью пополнения. Если у вас может возникнуть необходимость досрочного изъятия части средств, то выбирайте вклад с возможностью пополнения и частичного снятия средств.

Нужно помнить, что доходность первых двух вариантов, не предполагающих возможности частичного снятия средств, будет выше последнего.

3. Выберите валюту вклада. Если вы знаете валюту, которой вам в будущем необходимо будет оплачивать цель, открывайте счет в ней. Если вы формируете накопления на цели в нескольких валютах или накопления, пока не привязанные к каким-то конкретным целям, — копите в нескольких валютах. Это можно делать через открытие нескольких вкладов в разных валютах или открытие одного мультивалютного вклада.

Как выбрать подходящий вклад?



1. Подумайте, как скоро вам могут понадобиться данные средства.

Ответив на этот вопрос, вы определите срок депозита. Сегодня банки предлагают депозиты практически на любой срок: — на месяц, квартал, год или даже на несколько лет. Таким образом, даже если у вас в запасе не очень много времени, можно подобрать депозит, который заставит ваши деньги работать.

2. Определите лучшие для себя условия размещения. Если вы готовы одновременно разместить



4. Найдите самые высокие процентные ставки. В этом вам могут помочь специальные поисковые системы, например, Bankir.ru, Sravni.ru, Rbc.ru. Не следует отдавать ресурсы только в государственные или очень крупные банки, руководствуясь соображениями надежной защиты



средств. Система страхования вкладов работает одинаково для всех банков, то есть средства до 1 400 000 рублей будут одинаково защищены в любом банке, имеющем лицензию на банковскую деятельность и являющемся членом системы страхования вкладов, вне зависимости от его размера.



5. Выберите среди лучших вкладов предложения с капитализацией процентов. Это обеспечит вам больший доход по сравнению с предложениями по вкладам, в которых проценты начисляются в конце периода на сумму вклада. Также обратите внимание на тарифы на РКО (расчетно-кассовое обслуживание) банка. Уточните, какую комиссию за внесение денег на счет или за их снятие вы должны будете заплатить.



6. Выберите банк с наиболее удобной для вас сетью отделений и банкоматов (например, рядом с работой, домом, фитнес-центром или магазином, который регулярно посещаете, чтобы вы с удобством для себя могли реализовать нужные вам действия). Обратите внимание на предложения банков об открытии вкладов онлайн или по почте (это обеспечит вам дополнительную экономию времени и более выгодные условия).



узнать больше на **wellf.ru**

Посетите мастер-класс и научитесь считать проценты в уме, узнайте личные впечатления наших героинь от общения с банками, поделитесь опытом, задайте вопросы экспертам.





ДИВИДУАЛЬНЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ПЛАН

Тема, которая традиционно пугает всех своей тяжестью. Поверьте: сложность инвестиций — это миф. Если наша цель — найти не средство моментального обогащения (волшебную палочку, лампу Аладдина, или что-то подобное), а просто немного увеличить скорость движения к целям или снизить нагрузку на семейный бюджет, то, принимая на себя риски и возможность реализации цели не в полном объеме, ничего сложного в этом не найдем.



Самое важное, о чем необходимо помнить:

любые инвестиции связаны с риском.



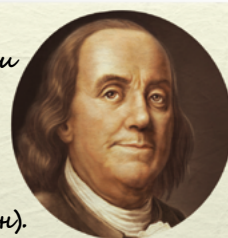
Соответственно, самое важное, что следует сделать, — это найти приемлемое для себя и своей персональной ситуации соотношение риска и доходности.

Рассмотрим несколько наиболее популярных способов инвестирования:

- инвестиции в ценные бумаги (ПИФы, доверительное управление, брокеридж);
- инвестиционные продукты с защитой капитала;
- инвестиции в недвижимость, в том числе в зарубежную.

«Есть два пути, чтобы быть счастливым: сокращать наши желания или увеличивать средства... Если ты мудр, будешь делать и то, и другое одновременно.»

(Бенджамин Франклин).



Что приходит вам в голову, когда вы слышите слово «инвестиция»?

- графики, вложения, потери;
- возможность заработать, акции, облигации, очень дорого, очень сложно;
- это для богатых, мне никогда не разобраться.

Инвестиции в ценные бумаги



Анна Васильева,
специалист рынка управления благосостоянием (страхование, инвестиции, пенсия, финансовое планирование)

Давайте попробуем посмотреть на инвестиции с другой стороны, ведь на самом деле это — простой и понятный механизм, который касается любых ресурсов.

- Мы все время что-то инвестируем... Подумайте об этом: от чего вы отказались сегодня, чтобы получить выгоду завтра?

Например, вы отказались от пирожного и пошли в спортзал — это хорошая инвестиция в свое здоровье.

- Мы инвестируем свое **время**, чтобы все успеть и жить лучше.
- Мы инвестируем **деньги**, чтобы обеспечить будущее своих детей и свою пенсию.
- Мы инвестируем **свое внимание** и заботу, чтобы отношения с близкими становились крепче.
- Мы инвестируем **в свое развитие**, знания, здоровье и красоту.

Инвестиции — это вложения с целью получения какого-либо полезного эффекта в будущем.

Если таким полезным эффектом будет денежная прибыль, то мы говорим о финансовых инвестициях.

Финансовые инвестиции — это вложения тех денег, которые вам удалось НЕ потратить сегодня, в какой-либо финансовый инструмент (или финансовый актив) с целью получения прибыли в будущем.

Любые инвестиции связаны с риском или неопределенностью, которая может случиться в будущем. Поэтому доходность вложений не может быть гарантирована. Ведь никто не знает, что может случиться.

Начинать свой путь инвестора можно с самого простого

Математика накоплений очень проста. Все, что вам надо знать, — это:

- **сумма**, которую вы хотите накопить на свои финансовые цели;
- **срок**, когда вам понадобятся деньги для ваших целей;
- **доходность** вашего инвестиционного портфеля.

Чем раньше вы сделаете первый шаг, тем ближе будете к достижению целей:

ЧТОБЫ НАКОПИТЬ	ЗА 5 ЛЕТ	ЗА 10 ЛЕТ	ЗА 15 ЛЕТ
Нужно ежемесячно инвестировать под 10 % годовых			
1 000 000	13 000	5 000	2 500
3 000 000	39 000	15 000	7 500
10 000 000	130 000	49 000	24 000
15 000 000	190 000	73 000	36 000
25 000 000	322 000	122 000	60 000

Можно воспользоваться простой формулой удвоения вашего капитала:

делим 72 на ожидаемую доходность в год и получаем количество лет, в течение которых сумма вложений удвоится.

Например, инвестиции, размещенные под 10 % годовых, удвоятся через 7,2 года = $72/10$ %.

задать вопрос на wellf.ru

Активы, в которые можно инвестировать деньги для получения прибыли, могут быть разными:



- ценные бумаги: акции и облигации;
- паевые инвестиционные фонды;
- альтернативные инвестиции: в предметы искусства, вино или кино.

Инвестировать можно на разных рынках: в России, за рубежом — дотянуться можно практически до любой точки мира. Важно понимать, что **инвестировать нужно не в один инструмент**, это может быть слишком рискованно, а формировать инвестиционный портфель.

Вы наверняка слышали «золотое правило» инвестора:

— не клади все яйца в одну корзину.

Это как раз о том, что свои вложения необходимо распределять между разными классами активов — **диверсифицировать**.



Например, если вы вложите деньги в акции только одной компании, а дела у этой компании пойдут не очень хорошо, то ваши инвестиции будут находиться под большим риском. Если ваши деньги вложены в акции нескольких компаний, какая-то из них может быть успешной, какая-то не очень, но в целом портфель из акций нескольких компаний может вырасти, и риски потерь могут быть меньше.

Формирование инвестиционного портфеля и выбор активов



Это является одной из самых интересных задач инвестора и зависит от нескольких факторов:

• **уровень квалификации инвестора.** Понятие «квалифицированный инвестор» установлено Федеральным законом «О рынке ценных бумаг». Физическое лицо признается квалифицированным инвестором, если оно владеет ценными бумагами или иными финансовыми инструментами общей стоимостью не менее

3 млн. рублей; имеет опыт работы в российской или в иностранной организации, которая осуществляла сделки с ценными бумагами или иными финансовыми инструментами в течение оговоренного в законе «О рынке ценных бумаг» срока; совершало ежеквартально в течение последних четырех кварталов не менее 10 сделок с ценными бумагами или иными финансовыми инструментами, совокупная цена которых за эти четыре квартала составила не менее 300 тыс. рублей, либо заключило в течение последних трех лет не менее пяти сделок с ценными бумагами или иными финансовыми инструментами, совокупная цена которых превысила 3 млн.;

• **срок инвестирования.** Чем больше срок ваших инвестиций, тем более рискованные, но потенциально доходные инструменты можно включать в портфель. Если срок ваших инвестиций меньше года, то самым лучшим инструментом остается банковский вклад;

• **первоначальная сумма и размер регулярных вложений.** Регулярные



инвестиции — это важная привычка для вашего финансового здоровья. Инвестиционный потенциал — или финансовая возможность регулярно откладывать определяется как разница между доходами и текущими расходами. Если ваши доходы меньше, чем расходы, то инвестировать вы не сможете. Попробуйте другую тактику: как только ваш доход попадает к вам в руки (или на банковскую карту), спрячьте 10 % от самих себя на депозит. Нехватку средств для магазинов вы не заметите, но начнете формировать свой инвестиционный портфель для будущих целей;

• **необходимость забрать деньги.**

Финансовый резерв для непредвиденных и срочных расходов лучше хранить в ликвидных инструментах — например, на депозите, с которого можно забрать деньги без особых потерь. Инвестиционные инструменты отличаются по степени ликвидно-

сти, то есть — способности обернуть их в деньги: например, погасить паи открытого паевого фонда можно в любой рабочий день, но по закону деньги могут возвращаться на счет инвестора до 15 рабочих дней. Если вы инвестируете в недвижимость, то ее продажа может затянуться;

• **знания и накопленный опыт инвестирования.**

В какие инструменты вы уже размещали деньги? Наверняка у вас есть депозит (или вклад) — надежный и безрисковый актив с невысокой доходностью. Есть ли опыт инвестирования в акции, паевые фонды, недвижимость;

• **какие риски инвестор готов принять на себя.**

Отношение инвестора к рискам называется риск-профилем. Закон инвестирования прост: чем больше риска инвестор готов принять на себя, тем больше потенциальный доход, который он может получить.

Обычно выделяют **три риск-профиля**:

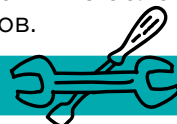
- **консервативный.** Инвесторы, которые не готовы рисковать и выбирают более надежный портфель инвестиций, где большую часть составляют защитные активы (например, депозиты или государственные облигации);

- **умеренный.** Инвесторы, которые готовы принять на себя небольшие

риски с целью получить более высокую доходность. В такой портфель уже могут входить ценные бумаги (акции и облигации), паевые фонды;

- **агрессивный.** Инвесторы, которые готовы рисковать своими вложениями, чтобы получить более высокий доход. Такой инвестиционный портфель может состоять из более рискованных активов.

Подходящие финансовые инструменты



Ниже представлен примерный набор инвестиционных инструментов, которые могут подойти инвестору, исходя из его индивидуального риск-профиля и срока, на который планируется размещение средств.

РИСК \ ВРЕМЯ	ДО 3 ЛЕТ	3—7 ЛЕТ	БОЛЕЕ 7—10 ЛЕТ
КОНСЕРВАТИВНЫЙ ИНВЕТОР, низкая склонность к риску	Депозиты	Депозиты (до 80 %), ПИФ государственных облигаций (до 20 %)	ПИФ облигаций (до 60 %), ПИФ смешанных инвестиций (до 20 %) ПИФ акций «голубых фишек» (до 20 %)
УМЕРЕННЫЙ ИНВЕТОР, умеренная склонность к риску	Депозиты, структурированные ноты с защитой капитала	ПИФ облигаций (до 60 %), смешанных инвестиций	ПИФ облигаций (до 40 %), ПИФ смешанных инвестиций (до 30 %), ПИФ акций (до 30 %)
АГРЕССИВНЫЙ ИНВЕТОР, высокая склонность к риску	Депозиты, структурированные ноты с защитой капитала, ПИФ государственных облигаций (до 20 %)	ПИФ облигаций до 40 %, ПИФ смешанных инвестиций (до 30 %), ПИФ акций «голубых фишек» (до 30 %)	ПИФ облигаций (до 20 %), ПИФ смешанных инвестиций (до 20 %), ПИФ акций (до 60 %)

обсудить на wellf.ru





ЭТО ВАЖНО:

- **выбирайте** только те инвестиционные инструменты и способы, которые вам понятны и удобны;
- **начинайте с самого простого** и по мере получения нового опыта, включайте в портфель новые инструменты;
- **изучайте информацию**, задавайте вопросы консультантам, делитесь своим инвестиционным опытом с друзьями.



3 САМЫХ ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ИНВЕСТИЦИЙ:

• Доходность

— изменение стоимости актива с течением времени. Чтобы инвестиционный актив принес инвестору прибыль, цена покупки должна быть меньше, чем цена продажи (с учетом расходов инвестора). Доходность инвестиционных инструментов является негарантированной. Поэтому при выборе активов необходимо понимать, что доходность прошлого периода может не повториться, доходность будущего периода непредсказуема и зависит от множества рыночных факторов. Пока инвестиционный актив не продан, рано говорить о фактически зафиксированной прибыли или убытках.

• Волатильность

— финансовый показатель, который отражает изменение цены. Другими словами, это измерение риска. Мы помним простое правило — чем больше потенциальная доходность, тем больше риск. Существует также несколько статистических показателей, которые могут быть полезны при выборе активов (коэффициент Шарпа, коэффициент Сортино, показатель VaR и другие). Ознакомиться со значениями коэффициентов разных ПИФов можно на <http://pif.investfunds.ru/analitics/coefficients>.

• Надежность

управляющей компании — показатель, который включает несколько факторов сравнения и выражается рейтингом специализированного агентства. Чем выше рейтинг управляющей компании, тем выше надежность и прогнозы развития (<http://pif.investfunds.ru/funds/nauforrate.phtml>). В рейтингах и рэнкингах также участвуют сами паевые фонды. Обычно фонды сравнивают по доходности, величине активов, суммам привлечения, сроку работы на рынке, количеству пайщиков, величине издержек инвестора, статистическим показателям.

Как сделать свой первый инвестиционный шаг?

Купить пай ПИФа. Одним из самых простых способов инвестирования для начинающих инвесторов остаются паевые фонды. Паевой фонд представляет собой портфель ценных бумаг, которым управляют профессионалы. ПИФы хорошо регулируются законодательно: права и интересы пайщиков защищены со всех сторон, раскрытие информации осуществляется на сайтах Управляющих компаний. Исчерпывающую информацию о ПИФах, инвестиционных счетах и других способах инвестирования можно найти на сайтах www.nlu.ru и www.investfunds.ru.





Открыть индивидуальный инвестиционный счет. С 2015 года на рынке появляется инструмент, ориентированный на широкий круг инвесторов: индивидуальный инвестиционный счет, который может быть открыт как в брокерской, так и в управляющей компании. На инвестиционный счет можно купить любые виды активов: акции, облигации, паи ПИФов или, просто держать денежные средства. Основным преимуществом инвестиционного счета является льготное налогообложение. Гражданин может иметь только один инвестиционный счет, максимальная сумма ограничена 400 000 рублями.

Самостоятельно открыть брокерский счет в инвестиционной компании. В этом случае покупка и продажа ценных бумаг осуществляется инвестором самостоятельно. Решение о выборе активов может подсказать инвестиционный консультант или аналитик.

Доверить управление своими деньгами управляющей компании. Сформировать индивидуальный инвестиционный портфель. В этом случае инвестор может принимать участие в управлении портфелем, но сделки по покупке и продаже ценных бумаг делает управляющая компания.

узнать больше на **wellf.ru** 

Посетите открытые семинары и узнайте больше об инвестиционных возможностях, почитайте дополнительную литературу, познакомьтесь с личным инвестиционным опытом наших героинь и поделитесь своими впечатлениями, задайте вопросы экспертам.

Мой личный опыт

Личный опыт инвестирования Анны Васильевой.

- **у меня есть финансовый резерв** — денежные средства, которых хватит на 5—6 месяцев без получения дохода. Храню его на ликвидном депозите в Сбербанке;
- **ежедневные финансовые вопросы,** платежи и переводы закрываю с помощью онлайн-банкинга в Сбербанке;
- **вопросы финансовой защиты и здоровья закрыты полисом ДМС,** полисом страхования от несчастных случаев на меня и на маму, страховым полисом на случай критических заболеваний. Для выездов за границу и по России использую комплексную программу страхования путешественников. Недвижимость и машина также застрахованы;

- **обязательные пенсионные накопления переведены в НПФ**, есть индивидуальный пенсионный план в НПФ. Я решила пополнять его с помощью автоплатежа на еженедельной основе (по пятницам). В месяц откладываю таким образом 6 % от ежемесячного дохода;

- **инвестиционный портфель среднего риска**, сформирован из российских акций первого эшелона, российских ПИФов и структурного продукта «Инвестиционное страхование жизни». Таким образом, задействованы три инструмента: брокерский счет, паевой фонд, инвестиционное страхование жизни;

- **соотношение активов может меняться время от времени**, но примерная структура выглядит так:

АКТИВ		ДОЛЯ
Паевые фонды	Фонд смешанных инвестиций и отраслевые фонды	60%
Акции российских эмитентов	Голубые фишки	20%
Инвестиционное страхование жизни	Стратегия глобальных облигаций	20%

- **ежемесячные инвестиции** в размере 15 % от дохода я отправляю в ПИФы;

- **за новостями и некоторыми акциями слежу каждый день**. Если акции дешевеют и их цена падает, то могу докупить небольшое количество при наличии свободных средств;

- **для разового размещения средств** могу использовать «Инвестиционное страхование жизни» — инструмент, рассчитанный на 5 лет;

- **оставшуюся часть доходов** после инвестиций и других обязательных платежей **я могу тратить**. Если удается сэкономить, и что-то остается в конце месяца, то перевожу на депозит для пополнения финансового резерва или в ПИФы;

- **пересматриваю свой портфель** не реже одного раза в квартал;

- **основная моя цель и стратегия**

— это понятные и не слишком сложные финансовые инструменты, дисциплинированный подход, ориентация на долгосрочный результат и обязательное наличие программ страхования и накоплений на пенсию. Меня не пугают неопределенность будущего и нестабильность экономики, о которой все много говорят, когда отказываются инвестировать. На мой взгляд, это вопрос личной ответственности каждого.

Какой бы ни была ситуация в экономике, решать личные и семейные финансовые задачи придется в любом случае, поэтому лучше делать все возможно сейчас, приобретать новый опыт, ориентироваться в ситуации и принимать взвешенные решения.



Инвестиционные программы с защитой капитала

Структурированный продукт (англ. structured product) — сложный комплексный финансовый инструмент, состоящий из нескольких базовых финансовых инструментов, подобранных в определенной пропорции. Структурированные продукты позволяют защитить изначально вложенную сумму и одновременно могут позволить получить прибыль от роста стоимости тех или иных активов. **Защита капитала заложена в сами структурированные продукты и реализуется благодаря двум обязательным составным частям:**

- **защитная часть**, в состав которой входят без-рисковые инструменты (с фиксированной доходностью);

- **вторая часть** — **доходная**, состоящая из одного или нескольких рискованных инструментов, позволяющих участвовать в росте рынка (чаще всего — опционы и фьючерсы).

Например, продукт брокерской компании «Открытие». Купон на акции «Лукойла». В мае 2013 года компания направила клиентам рекомендации о покупке структурного продукта на рост обыкновенных акций ОАО «Газпром» с датой исполнения в сентябре 2013 года. Стоимость акций эмитента выросла на 18 % (с 122 до 145 рублей за акцию). Инвесторы, купившие структурный продукт, заработали до 35 % годовых (в зависимости от даты и точки входа).



Данный инструмент обладает рядом особенностей:

- при инвестировании с защитой капитала **инвестор имеет возможность установить приемлемый для себя уровень убытков или вообще их исключить**, а заранее оговоренные сроки вложения средств позволяют быть уверенным в получении средств к определенному сроку;

- **порог входа — от 100 000 рублей** плюс дополнительные расходы на оплату услуг банка или инвестиционной компании;

- данный инструмент является инвестиционным и содержит в себе **риск как недополучения дохода**, так и потери части вложенного капитала, о чем важно помнить;

- **доход**, полученный в результате инвестирования в структурные продукты, **подлежит налогообложению** в соответствии с Налоговым кодексом РФ, аналогично доходу от операции с ценными бумагами (13 — 30 %).



Структурированные продукты могут быть привязаны к самым разным базовым активам:

- **отдельные акции;**
- **фондовый индекс.** Наиболее популярным в России индексом, используемым в качестве базового актива структурированных продуктов, является индекс РТС;
- **товар.** Структурированные продукты могут быть привязаны к товарным активам, например, к фьючерсу на нефть;
- **валютный курс;**
- **корзина активов.** Базовым активом СП может выступать и корзина активов — например, корзина акций, или товарная корзина. Многие индексируемые депозиты, предлагаемые банком «КИТ Финанс», привязаны именно к товарным корзинам;
- **процентная ставка.**

Индекс РТС Цена - Макс.



Сценарии поведения



Сценарий	Изменение цены золота в год	Вклад через три года	Ожидаемая доходность за три года*
Рост	+25% в год	150 000	+50% Доходность выше инфляции
Умеренный рост	+5%	125 000	+25%
Падение	-25%	105 000	+5% Отсутствие потерь! Гарантия возврата средств

Любой структурированный продукт рассчитан на некоторый сценарий поведения рынка (продукты бывают как рассчитанные на рост рынка, так и на его падение), при котором продукт генерирует повышенную доходность: рост рынка, падение рынка, другие сценарии.

Коэффициент участия



Это основной параметр структурированного продукта, определяющий степень его инвестиционной привлекательности.

Чем выше коэффициент участия, тем более выгодным является продукт с точки зрения клиента.

Коэффициент участия показывает, какая часть от потенциальной доход-

ности базового актива будет выплачена инвестору в конце периода инвестирования.

Рассмотрим пример структурированного продукта, базовым активом по которому является индекс РТС, 100 000 рублей на срок 3 месяца. Сценарий, на который рассчитан продукт — рост российского рынка, коэффициент участия — 50 %. Через 3 месяца инвестор может получить доходность, величина которой зависит от доходности индекса РТС

следующим образом:

- если индекс РТС вырастет за 3 месяца, инвестор получит доходность в размере 50 % от доходности индекса. Например, при росте индекса РТС на 40 % доходность по продукту составит $50 \% \times 40 \% = 20 \%$, что выше доходности по депозиту;
- если индекс РТС упадет за 3 месяца, доходность по продукту составит 0 %. В этом случае инвестор получит лишь инвестированные 100 000 рублей, но при этом не понесет никаких потерь.

Формы и отличительные особенности разновидностей структурированных продуктов



Способ оформления называется «юридической формой» структурированного продукта.

- **Индексируемый депозит.** Стандартный банковский депозит, доходность по которому является не фиксированной, а плавающей и привязанной к индексу. Банки выплачивают наря-

ду с плавающей ставкой минимальную фиксированную ставку — например, 0,1 % (в соответствии с российским законодательством, ставка по банковскому вкладу должна быть положительной). К преимуществам инструмента можно отнести участие в системе страхования вкладов и максимальную понятность инструментария для инвестора. Форма может быть использована только для оформления структурированных продуктов с полной защитой капитала.

• Структурированная облигация.

Представляет собой облигацию с плавающим купоном, привязанным, например, к индексу РТС. Является ценной бумагой. К преимуществам инструмента можно отнести возможность досрочного погашения и перспективу свободного обращения на бирже. Стоит иметь в виду, что часть вложенного капитала можно потерять при досрочном погашении, а также то, что выпуск ценных бумаг связан с некоторыми дополнительными расходами.



- **Доверительное управление (ДУ).**

Клиент передает доверительному управляющему денежную сумму для управления. Управляющий инвестирует основную часть этой суммы в портфель облигаций (или размещает на депозит в любой банк), а на оставшуюся сумму приобретает опционы. К преимуществам следует отнести «прозрачность» для инвестора. В договоре доверительного управления банк обязан указать, в какие именно активы будут вложены средства инвестора. Но нужно быть готовым к дополнительным расходам на управление.

- **Инвестиционное страхование жизни (ИСЖ).** Инвестиционное

страхование жизни представляет собой гибрид классического накопительного страхования жизни и инвестирования в различные активы. По сути, это структурный продукт со 100 % защитой капитала, «обернутый» в договор страхования жизни. Клиент может сам выбрать стратегию инвестирования. Стратегия определяет соотношение между долями вложений в гарантийный и инвестиционный фонды при сохранении гарантии возврата инвестиций. Особенность: обязательный длительный инвестиционный горизонт (в среднем — 5–7 лет), высокие штрафы за досрочное расторжение программы, ограниченный список доступных базовых активов.

Как инвестировать в продукты с защитой капитала:



- Исходя из стоимости финансовой цели и срока её достижения, определите сумму и срок инвестирования ;
- определите необходимый вам уровень защиты: полный, частичный, условный;
- выберите банк / инвестиционную компанию / страховую компанию, предлагающую инвестирование с защитой капитала. Информацию можно найти на сайте sproducts.ru. Проверить надежность эмитента «Эксперт РА» — raexpert.ru, Национальное рейтинговое агентство — www.ra-national.ru, АК&М — www.akm.ru;
- выберите подходящую программу (лучшее сочетание доходности при приемлемом для вас уровне гарантий);
- внимательно изучите условия договора и оформите его.

Структурированный продукт собственного приготовления



Можно самостоятельно создать некое подобие структурированного продукта,

вложив часть средств в депозит (80 %), а часть (20 %) определить на эксперименты с покупкой ценных бумаг,

что позволит потенциально обеспечить повышенную доходность и, что важно, зафиксировать риски.

Потери не смогут составить более чем определенный объем средств на инвестирование.

узнать больше на wellf.ru



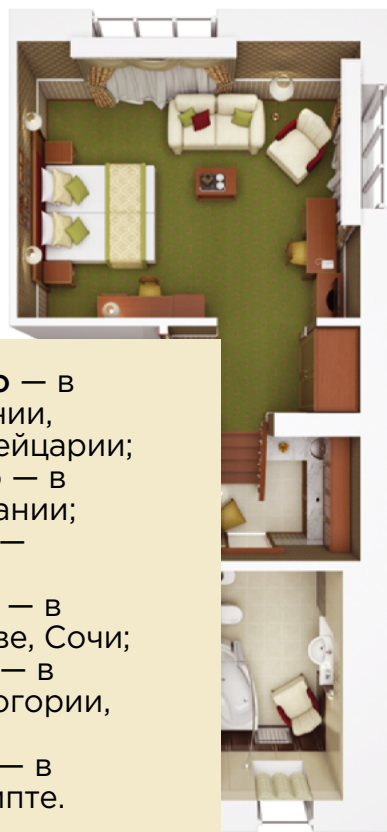
ИНВЕСТИЦИИ В НЕДВИЖИМОСТЬ



Недвижимость как инструмент для инвестирования дает весьма широкие возможности для получения дохода. Суммы вложений, сроки, доходность, риски — все зависит от тех целей, которые преследуют инвесторы. Одни хотят получить максимальный доход от вложенных средств, другие — сформировать источник пассивного дохода, третьи — сохранить сбережения или приобрести жилье для детей, четвертые покупают недвижимость для получения гражданства. При грамотной оценке рисков и доходности можно преуспеть в любой стратегии инвестирования.

Например, «инвестиционные» меблированные апартаменты среднего класса площадью 40 кв.м можно купить за:

300 000 евро — в Великобритании, Франции, Швейцарии;
100 000 евро — в Москве, Германии;
60 000 евро — в Латвии;
50 000 евро — в Испании, Литве, Сочи;
40 000 евро — в Греции, Черногории, Турции;
20 000 евро — в Болгарии, Египте.



обсудить на wellf.ru



Насколько прибыльно инвестировать в недвижимость?

Что вообще происходит на рынке недвижимости? Если посмотреть на российский рынок недвижимости, то несложно заметить, что **на протяжении последних 15 лет стоимость жилья растет** — со своими взлетами и падениями, но растет.



Например, перед каждым кризисом происходит всплеск покупательской активности в этом сегменте. В 2008, в 2014 годах люди, боясь потерять накопленные деньги, приобретали недвижимость. Стоимость росла каждый день. **Надо сказать, что это не самое лучшее время для инвестирования.** На примере кризиса 2008 года: стои-

мость доросла до докризисных значений только через 4 года. Но доросла. Те, кто инвестировал в то время и, например, сдавал объект в аренду, в любом случае оказались в выигрыше. Ориентировочный доход от сдачи в аренду в России может быть порядка 5—9 % в год.

Что происходит на зарубежном рынке?



Наиболее популярные инвестиционные направления в недвижимости — это: Великобритания, Австрия, Швейцария, Франция, Германия, США. Эти страны в большинстве своем на протяжении нескольких лет показывают стабильный рост стоимости недвижимости и неплохую инвестиционную доходность — например, арендный доход может достигать до 8—10 % в валюте.

Наименее привлекательными направлениями в силу экономических или политических факторов в результате снижения стоимости объектов недвижимости являются: Латвия, Гонконг, Португалия и Китай. Испания очень привлекает инвесторов: здесь выгодно приобретать недвижимость для личного проживания, кроме того, стоимость вложений относительно невысока, однако она имеет признаки переоцененности: недостаточность управляющих компаний и как следствие проблемы при поиске арендаторов, высокие налоги (до 10 % при покупке недвижимости и до 18 % — при продаже), затраты на оформление и содержание,

которые с трудом можно компенсировать рентной ставкой и выгодной ценой при продаже, поскольку рынок растет очень слабо, а периодами даже стагнирует.



В каждой стране — свои особенности приобретения недвижимости. Как правило, во всех странах в организации сделки участвуют лицензированные риэлторы или адвокаты. Сделку можно проводить дистанционно или непосредственно на месте, с использованием трастового счета или личного счета в международном банке. В некоторых странах для выбора объекта агентствами предлагаются мини-туры для ознакомления с выбранными объектами, затраты на тур в случае последующей сделки включаются в стоимость приобретаемой недвижимости. Кроме того, возможно стать собственником зарубежной недвижимости, даже не обладая всей необходимой суммой для покупки. Для этого предоставляется возможность воспользоваться программами ипотечного кредитования.

В отличие от российского рынка у зарубежных объектов есть немаловажное преимущество: ставки в 2—4 % выглядят гораздо привлекательнее наших 10—14 %, что в итоге делает вложение денежных средств еще более эффективным.



Приобретение построенных объектов



— вторичный рынок недвижимости. При вложении наличных средств (не кредитных) — это один из наименее рискованных вариантов инвестирования: объект уже построен и сдан, рисков, присущих строящимся объектам, не возникает.

Будете ли вы приобретать недвижимость в России или зарубежом — очень важно правильно выбрать объект в зависимости от ваших целей.

Если вы приобретаете недвижимость движимые желанием как можно чаще находиться в месте, где вам понравились климат, природа, море и прочее — это одно. Если же вы действуете именно как инвестор, который планирует извлекать прибыль, то это — совершенно другое.

Вариантов инвестирования на вторичном рынке предостаточно. И это не только наиболее популярные и привычные жилье и офисы, этот рынок гораздо разнообразнее. Это и апартаменты, и гостиничные номера, и парковки, и склады, и доходные дома, торговая недвижимость.

Если брать Великобританию, то номера в отелях приносят порядка 8—10 % своим инвесторам, офисы — около 8%, студенческие общежития — около 7—9 %. При этом наличие управляющей компании позволит сэкономить ваши силы и время и обеспечить ожидаемый уровень стабильного дохода.



Приобретение строящихся объектов



— более высокорисковый вариант, однако и потенциально более доходный (в среднем — от 15 до 40 % годовых).

В сравнении со вторичным рынком недвижимости изначальные вложения несколько меньше, но все зависит от объекта, его расположения и ряда других параметров. При выборе объекта важно оценить застройщика, инвестора, сам объект, планируемую инфраструктуру, проанализировать планы застройки и реконструкции ближайшего окружения и целый ряд других параметров. Все это может повлиять на сроки, стоимость строительства, на его качество и, соответственно, на его последующую стоимость при реализации и фиксировании прибыли.



Для инвесторов, которые готовы ждать и нести риски строительства, есть и привлекательный момент: даже при «стоящем» рынке цена на объект будет расти по мере увеличения его готовности.

Инвестиции в закрытые паевые инвестиционные фонды недвижимости (ЗПИФ).

Этот инструмент может подойти как тем, кто хочет получать стабильный доход, так и для высокорисковых инвесторов. Инвестирование в ЗПИФ недвижимости рентного типа будет иметь небольшой уровень риска, но и доходность рентного фонда будет не слишком высокой — порядка 8—10 %. Ожидаемая доходность инвестирования в венчурные или девелопер-



ские фонды может быть значительно выше (до 150 %), соответственно, выше будет и уровень риска. **Минимальный “порог” входа — от 100 000 рублей.** Вложения в ЗПИФы помогают снизить риски для инвесторов благодаря диверсификации.

ПРИ ИНВЕСТИРОВАНИИ В НЕДВИЖИМОСТЬ ВАЖНО:

1. Определить цель. Например, если вы намерены получить максимальную прибыль в течение 2—3 лет, то лучше инвестировать в строящиеся объекты; если вы рассчитываете на стабильный источник дохода, то лучше выбрать вариант рентной недвижимости.

2. Понять, в какой валюте вы хотите получать доход: по сути определиться будут ли это инвестиции в России или за рубежом.

3. Выбрать, какой уровень дохода вы хотите получить на вложенные средства и выбрать тип инвестиционных объектов в зависимости от Вашего бюджета.

4. Выбрать конкретный вариант инвестирования.

Как правило, с первым пунктом проблем у частных инвесторов не возникает, а вот чтобы реализовать свои желания, опыта и необходимых знаний оказывается недостаточно. В этом случае и стоит обратиться за помощью к специалистам в данной области инвестирования.

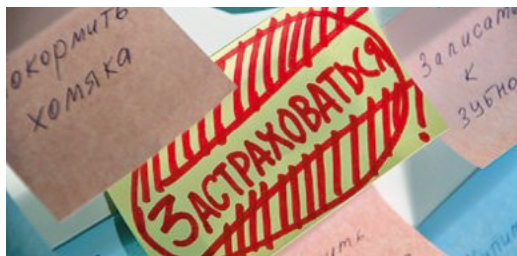
ЗАЩИЩАЕМ СВОИ ПЛАНЫ ОТ ФИНАНСОВЫХ РИСКОВ

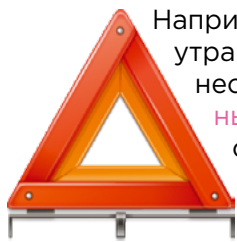
Insurance (англ.) в первичном значении можно перевести как **«свободный от забот, от беспокойства, от хлопот»**, **«уверенный»**. Подобное же происхождение слово **«страхование»** имеет и в других европейских языках: в немецком — **versicherung**, французском — **assurance**, испанском — **seguro**, итальянском — **assicurazione**.

В китайском языке **«страхование»** обозначается двумя иероглифами, которые вместе образуют словосочетание **«защита от риска»** или **«поддержка в трудное время»**. В японском языке применяются иероглифы схожего написания и значения.



Страхование (рус.) — корень страх. Неудивительно, что в России страхование — скорее исключение, чем правило, хотя практически во всех западных странах страхование является гарантией стабильного финансового положения. Страхование жизни в РФ — это около 8 % от всего объема рынка, тогда как в западных странах нормой считается соотношение на уровне 50 %. **Доля страхования жизни в ВВП нашей страны — всего 0,1 %**, в странах Западной Европы — 5—10 %, в странах Восточной Европы — 1,5—2,5 %. При этом **основной причиной отказа от приобретения любых страховых услуг в 90 % случаев оказываются суеверия.**





Например, затопили соседи, машина пострадала в ДТП, временно утрачена способность зарабатывать — естественно, срочно необходимы деньги. Мало у кого есть возможность такие крупные суммы просто взять из кошелька. Приходится в лучшем случае снимать деньги с депозита, теряя возможность получения дохода из-за досрочного расторжения договора (60 000 рублей со вклада 500 000 рублей); выводить финансы из долгосрочных инвестиционных планов порой не в самый удачный для рынка момент или брать кредит и выплачивать его. А можно было просто собрать полный пакет защиты от рисков за 5 000—15 000 рублей в год и не отвлекаться от движения к целям, и с уверенностью смотреть в будущее.

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЗАЩИТЫ ОТ РИСКОВ НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ АУДИТ ЛИЧНЫХ РИСКОВ:

- **Что случится, если я потеряю возможность работать для получения регулярного дохода?** Если от его регулярного получения зависят мои близкие и реализация моих планов на будущее, а возможности альтернативного его замещения нет, — стоит обратить внимание на программы рискового или накопительного страхования жизни.
- **Какова ситуация с моим здоровьем?** Качественные медицинские услуги сейчас недешевы. Если вы планируете провести комплексное обследование здоровья и профилактику, возможно, будет выгоднее приобрести программу комплексного добровольного страхования, чем приобретать услуги по розничной цене? Если у членов моей семьи имеются какие-либо предпосылки для выявления проблем со здоровьем, стоит подумать о приобретении программы на случай обнаружения тяжелых заболеваний.
- **Как быстро я смогу найти альтернативное место работы** и восстановить привычное течение жизни, если я попаду под волну сокращений и потеряю текущее место работы, а у меня есть кредит? Какое значительное влияние это событие может оказать на мои планы? Если вы не исключаете какие-либо затруднения с поиском достойного места работы, имеет смысл подстраховаться и обеспечить себе комфортные условия для поиска нового места.
- **Есть ли какие-то опасности, подстерегающие мой дом** (квартиру, загородный дом, дачу)? Если вы только что приобрели квартиру в новом доме, где повсеместно идет ремонт и серьезно вложились в ее обустройство, или, может быть, дому уже более 20 лет (средний срок эксплуатации строений), а капремонт проводился нерегулярно, над вами или рядом проживает неблагополучная семья, — имеет смысл присмотреться к вариантам страхования недвижимого имущества.

• **Может ли случиться так, что вы или ваши домочадцы забудут (выключить воду/плиту/утюг/прочее)?** В таких случаях стоит подумать о том, чтобы защитить свои финансовые интересы на случай нанесения ущерба третьим лицам.

• **Смогу ли я какое-то время обходиться без машины?** Является ли ее наличие обязательным условием моей повседневной жизни? Насколько высок уровень моего водительского мастерства? Если есть сомнения, то **стоит подумать о КАСКО.**

• **Готова ли я рискнуть комфортом на отдыхе?** Смогу ли я обойтись без моего чемодана? Хватит ли у меня средств для получения экстренной медицинской помощи? Если нет, то **можно защитить свой отдых от мелких и крупных неприятностей с помощью «страхового набора активного путешественника» или ВЗР.**



Страховые решения для защиты планов

Способность активно жить и трудиться защищают **программы рискового или накопительного страхования жизни.** Например, комплексные программы защиты от рисков для «главного кормильца в семье» с покрытием в размере 1.5 млн. обойдутся в среднем в 5 000 рублей в год. В большинстве случаев рекомендуемым размером страхового покрытия считается размер двух—трех годовых доходов. Аналогичные по содержанию программы, но накопительного страхования, могут стоить несколько дороже, но зато все накопленные средства можно будет получить обратно в момент окончания действия программы с учетом также небольшой накопленной доходности. Программы с накопительной составляющей могут стать хорошим дополнительным вкладом в формирование пенсионного капитала или накопления на обучение детей, так как они позволяют копить деньги и одновременно защищают от рисков.



Поддерживать здоровье в отличной форме и иметь для этого достаточное количество финансовых ресурсов призваны **программы добровольного медицинского страхования.** Покупка такого страхового полиса открывает доступ к медицинским услугам, входящим в перечень оказываемых по

договору, а также обеспечивает компенсацию расходов в случае критических заболеваний. Как правило, приобретение полиса со стоматологической помощью позволяет в 1,5— 2 раза сократить расходы на медицинское обслуживание. Обычно при средней стоимости программы 15 000 рублей, за приобретение идентичного количества включенных в нее медицинских услуг придется заплатить примерно 28 000 рублей. Кроме того, на средства, потраченные на приобретение программы добровольного медицинского страхования, **можно получить налоговый вычет в размере не более 120 000 рублей в год** (подробнее читайте в главе «Налоги и налоговые вычеты»).



Страхование на случай потери работы призвано прежде всего, помочь заемщикам и поддержать их в период поиска работы, не давая на них необходимостью уплат по кредитным обязательствам. То есть, при наступлении страхового случая (непреднамеренная потеря работы), страховая компания будет производить ежемесячные выплаты в оговоренном размере в течение периода предусмотренного договором страхования. **Средняя стоимость годовой страховки составляет 1,2—6 % от страховой суммы.**



Защитить квартиру/дом/дачу и нести ответственность перед соседями помогут полисы страхования недвижимого имущества. Тут спектр возможностей крайне велик. Можно защитить почти все и от всего. Интересны могут быть коробочные продукты, которые все чаще можно встретить в отделениях банков. Эти полисы, которые включают в себя самый распространенный набор рисков (например, риск повреждения внутренней отделки помещения и гражданской ответственности перед соседями), при этом предусмотрена упрощенная процедура приобретения полиса. **В среднем «коробочные решения» по защите недвижимого имущества с покрытием 2,5 млн. руб. могут обойтись в 7 000 рублей в год, а с покрытием в 1 млн. руб. — в 3 000.**



Защитить автомобиль и других участников дорожного движения призваны ОСАГО, ДСАГО, КАСКО. Поскольку каждый российский водитель должен в обязательном порядке страховать автогражданскую ответственность в соответствии с Федеральным Законом «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств» (ОСАГО), полис ДСАГО понадобится только тем, кто считает недостаточной сумму компенсации, гарантированную законодательством. **По статистике, каждое пятое ДТП приводит к ущербу, превышающему лимит ответственности ОСАГО.** Стоимость полиса ДСАГО, как правило, составляет 0,2—0,3 % от страховой суммы. Защита КАСКО — на случай, когда с виновника повреждения машины невозможно получить возмещение (дорожный люк на дороге, открытый по халатности коммунальщиков, невнимательный водитель на парковке).



Страховка для путешественника — «программа страхования расходов граждан, выезжающих за рубеж» (ВЗР), предусматривающая возможности для компенсации расходов, связанных с необходимостью получения экстренной медицинской помощи, потерей багажа или причинения вреда здоровью третьим лицам (особенно актуально для любителей экстремального отдыха). **Стоимость подобного полиса невелика — 0,9–1,5 евро за 1 день пребывания**, но при этом он способен гарантировать весьма внушительные суммы на покрытие расходов в непредвиденных случаях 20 000–30 000 евро в среднем.



задать вопрос на wellf.ru



Франшиза

Этот полезный механизм позволяет значительно снизить стоимость страхового полиса. **Франшиза бывает: безусловной и условной.** Например, соседи сверху залили вашу квартиру, но у вас есть франшиза в размере 1000 евро, то в случае если залив вызывает повреждения на меньшую сумму, выплаты не будет. А если повреждений больше, чем на 1000 евро, то сумма выплаты либо уменьшается (безусловная франшиза), либо предоставляется в полном объеме (условная франшиза).



Как выбрать себе надежного защитника:

- **проверить наличие лицензии на осуществление страховой деятельности** и разрешительных документов на отдельные ее виды, например, страхование жизни и страхование от несчастных случаев и болезней;

- **убедиться, что компания имеет внушительный стаж работы** на рынке, что подтверждает ее надежность и устойчивость (чем старше, тем лучше);
- **получить информацию о репутации компании на рынке.** Как правило, эту информацию страховые компании размещают на своих сайтах;
- **найти компании с широкой филиальной сетью.** Компании, являющиеся лидерами рынка, имеют офисы практически во всех крупных городах страны;
- **убедиться в наличии высоких рейтингов** надежности у компании.

Наличие рейтинга категории «А» или выше у ведущих рейтинговых агентств (информация размещена на сайтах РА «Эксперт», НРА) является значимым признаком надежности;

- **успехи компании на рынке.** Входит ли компания в TOP-20 (по объему сборов и выплат, по объему страхо-



вых резервов (из этих денег компания платит клиентам). Информацию можно найти на сайте insure-info.ru;

- **что говорят клиенты** компании, уже воспользовавшиеся ее услугами (prostrahovanie.ru/responces/; rustrahovka.ru/response, lf.rbc.ru/reviews/sk/). Довольны ли они? Если в большинстве отзывов отмечаются проблемы в общении с компанией, то вероятность получить неудовлетворительный сервис крайне высока;
- **при выполнении всех вышеперечисленных условий можно выбирать поставщика услуг**, предлагающего вам

самые выгодные условия и высокое качество обслуживания.

узнать больше на wellf.ru

Посетите мастер-класс по использованию страховых инструментов для выстраивания программы защиты личных финансовых интересов, познакомьтесь с историями наших героев, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.

СВОЕВРЕМЕННО ЗАБОТИМСЯ О ПЕНСИИ



100 %



5-10 %

Базовый уровень государственного пенсионного обеспечения в России способен компенсировать в среднем 5—10 % от привычного уровня жизни. Просто представьте, как вам будет вы будете жить только на 5 % сегодняшних доходов? А прожить так придется 20—30 лет, ведь именно столько в среднем составляет «золотой период».



от привычного уровня расходов необходимо сохранить для комфортной жизни после окончания активной трудовой деятельности.

Чтобы пенсионный период был действительно золотым, к нему нужно начинать готовиться заранее.





Только в этом случае есть возможность реализовать эту грандиозную финансовую цель (зачастую превосходящую другую сверхзадачу — покупку квартиры) без существенной нагрузки на бюджет.

Например, мне 30 лет, на пенсию я планирую выйти в 60. Ежемесячно я трачу около 50 000 рублей. Соответственно, на пенсии для комфортной жизни мне нужно сохранить возможность получения 40 000 рублей ежемесячно, в течение 25–30 лет, которые я собираюсь посвятить заботе о внуках, с, а также любимым увлечениям — садоводству, спорту и так далее. Поэтому мне понадобится накопить $40\,000 \times 12 \times 25 = 12\,000\,000$ рублей к моменту выхода на пенсию.

Чаще всего такую громоздкую «золотую» цель «с наскока» не одолеть. Но, во-первых, в запасе есть время, во-вторых — финансовые инструменты, с помощью которых можно снизить нагрузку на бюджет и значительно продвинуться на пути к достижению цели.

Например, если я начну копить под 11 % годовых

• сегодня, то у меня в запасе будет 30 лет и мне понадобится отклады-

вать 4 300 рублей в месяц;

• в 40 лет, то сумма, которую мне необходимо будет откладывать, составит 13 900 рублей в месяц, т. е. почти половину моего текущего заработка;

• в 50, то мне потребуется ежемесячно сберегать 55 300 рублей, а это больше, чем я зарабатываю сейчас;

• Для сравнения: если бы я начала сберегать на пенсию в 20, она обошлась бы мне всего в 1 400 рублей в месяц.

В формировании пенсионного капитала обычно принимают участие несколько источников. Поговорим о некоторых из них, наиболее распространенных:

- обязательное пенсионное страхование;
- программы добровольного пенсионного обеспечения;
- накопления на депозите;
- покупка недвижимости;
- накопительное страхование жизни, инвестиционный портфель.

• **Обязательное пенсионное страхование.** Вы сможете увеличить размер будущей пенсии, если ваша официальная зарплата будет постоянно повышаться (вплоть до годового налогооблагаемого порога — 624 тыс. руб. в 2014 г.). Тем самым вы увеличиваете отчисления как в страховую, так и в накопительную часть. Обратитесь за пенсионными выплатами как можно позднее:

если в будущем вы обратитесь за получением пенсии, скажем, на 8 лет позже, то сможете рассчитывать на увеличение выплат практически в 2 раза.

Ежегодно проводите анализ эффективности работы пенсионных накоплений и выбирайте для них самый лучший вариант размещения: УК (управляющая компания) или НПФ (негосударственный пенсионный фонд), показавшие устойчиво лучший результат.

• **Программы добровольного пенсионного обеспечения.** Любой желающий может открыть программу добровольного пенсионного обеспечения, которые предлагаются НПФ. Можно присоединиться к негосударственным пенсионным фондам, в которых копится пенсия, таким как фонды «Лукой-

ла», Сбербанк и других организаций. Для удобства клиента фонды предлагают множество пенсионных схем, открытый и немедленный доступ к сведениям об эффективности работы накоплений, а также возможность получения налогового вычета с уплаченных взносов по пенсионной программе за себя, за супруга, родителей или детей.

• **Материнский капитал и пенсия.**

Средства материнского капитала могут быть направлены на формирование накопительной части трудовой пенсии матери. Для этого необходимо подать заявление в территориальный орган Пенсионного фонда по месту жительства или в негосударственный пенсионный фонд (частную управляющую компанию). Стоит отметить, что граждане, которые приняли такое решение, впоследствии могут от него отказаться. Для этого нужно будет направить в Пенсионный фонд РФ заявление об отказе. Главное — сделать это до дня назначения пенсии. Размер материнского капитала для тех, кто им еще не воспользовался, составит 453 026 руб. в 2015 году. Для владельцев сертификатов, которые уже распорядились частью средств, размер оставшейся части суммы будет увеличен с учетом темпов роста инфляции.





• **Накопления на депозите.** Ищите программы с самым длительным сроком размещения — 2—3 года, это обеспечит вам более высокий процент. Выбирайте вклады с выгодными условиями, но при этом не забывайте проверять, входит ли банк в систему страхования вкладов, которая гарантирует вам сохранность вложенных средств и процентов в размере до 700 000 рублей в одном банке на одного клиента. Если сумма ваших накоплений превышает застрахованную, формируйте портфель депозитов. **Чтобы не переживать о поведении курсов валют, разместите часть средств на вклад в евро и/или долларах.**

• **Накопительное страхование жизни.** Уникальной особенностью данного способа формирования пенсии, является то, что

если в силу каких-либо неблагоприятных событий в жизни (обозначенных в договоре) я утрачу способность делать регулярные взносы в программу, то их будет за меня вносить страховая компания, а в итоге я получу пенсионные выплаты в заранее запланированном объеме.

Таким образом, помимо обеспечения доходности (которая чаще всего может быть ниже, чем по остальным инструментам), данный инструмент имеет функцию обеспечения безопасности, независимости результата от жизненных обстоятельств.

• **Недвижимость.** Еще один популярный среди жителей всего мира способ обеспечения собственной пенсии. Приобретают объекты жилой, а иногда — и коммерческой недвижимости, для последующей сдачи в аренду и получения регулярного рентного дохода.

Например, я могла бы купить квартиру за 1,7 млн. рублей в кредит на 30 лет. Платеж по нему составил бы 17 000 рублей в течение 30 лет по кредиту под 13 % годовых. При этом ежемесячно я могла бы сдавать эту квартиру за 15 000 рублей в месяц. Таким образом, мне бы пришлось дополнительно оплачивать всего по 2 000 рублей из своего бюджета.

Рост стоимости практически компенсировал бы мне переплату за проценты по кредиту. И в итоге, к моменту начала «золотого периода» у меня была бы собственная квартира, полностью свободная от кредитных обязательств и способная ежемесячно выплачивать мне по 15 000 рублей в месяц.

• **Инвестиционный портфель.** Применение инвестиционных инструментов способно значительно снизить нагрузку на бюджет.

Например, накопления наших 12 миллионов за 20 лет при доходности в 11 % годовых требуют от нас 13 900 руб. в месяц, а при доходности в 13 % и том же сроке — уже 10 500, а при 15 % — 6 900, то есть почти половина от суммы, необходимой при 11 % в год. При этом не следует забывать, что инвестиции всегда связаны с риском. Наличие значительных временных запасов (от 7—10 лет) делает доступным широкий спектр инструментов и нивелирует влияние колебаний на конечный результат. Вы можете сформировать свой портфель из акций, облигаций, инвестиций в металл, паёв паевых инвестиционных фондов, и др.

Но будьте осторожны: никогда не вкладывайте все деньги только в один инструмент, каким бы замечательным он вам ни казался,

диверсифицируйте вложения и всегда оценивайте риск, который вам будет необходимо принять на себя в обмен за результат.



Например, вложения в акции Google 2004 года (85 долларов за акцию) за 10 лет выросли на 1 294 %. То есть, если инвестор вложил 10 тысяч долларов и за 10 лет не расстался с пакетом акций, то на сегодняшний день стоимость этого пакета превышает 139 тысяч 458 долларов.

• Регулярная индексация взносов

Для сохранения покупательной способности пенсионного капитала регулярно проводите индексацию ежегодных взносов по инфляции.

Например, мы посчитали, что нам

нужно вносить 4 300 рублей в месяц, или 51 600 — в год, с учетом инфляции в текущем году (например, 8,4 %). Размер взносов в следующем году составит 55 934 руб. ежегодно или 4 661 рубля в месяц.

Ведь цены будут регулярно расти и, например, «Киндер—сюрприз» для внука, сегодня стоит 30 рублей, а через 30 лет вполне может стоить почти 200 рублей (при инфляции в 6 % годовых). Чтобы наша пенсия позволила купить запланированное количество «Киндер-сюрпризов», к подобным «сюрпризам» лучше быть готовыми заранее.

На заметку! Калькуляторы для расчета своей будущей пенсии

- pfrf.ru/spec/raschet_pensii/;
- npf.investfunds.ru/gov_pens/calculator.phtml ;
- kitnpf.ru/ops/calculator/;

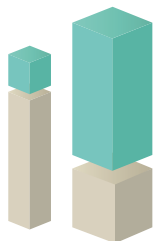


Посетите мастер-класс по пенсионному планированию, ознакомьтесь с лучшими практиками обеспечения пенсионного периода, прочитайте истории наших героинь, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.



узнать больше на wellf.ru

10,5 трлн. рублей составляет совокупная кредитная задолженность физических лиц банкам по состоянию на 1 июня 2014 года. В пересчете на каждого жителя РФ объем задолженности составляет 73 тысячи рублей. Кредиты прочно вошли в нашу жизнь и стали привычным средством реализации желаний.



В среднем придется заплатить в 0,5 — 3 раза больше за приобретение чего-либо в кредит. Например, отпуск за 50 000 рублей может быть оплачен из накоплений, а может быть приобретен с помощью потребительского кредита сроком на 2 года и ставкой 19,5 % в год, что приведет к переплате в среднем на 11 000 рублей.

40 и более процентов от совокупного бюджета семьи, направляемых на погашение кредитной задолженности от совокупного бюджета семьи, чреваты существенным изменением стиля жизни и связанными с этим обстоятельствами (бытовым и психологическим дискомфортом). Конечно же есть случаи, когда без использования кредитных средств не обойтись, например, это приобретение собственного жилья, но крайне важно правильно рассчитать силы собственного бюджета.

А еще лучше испытать свое решение на практике. Попробуйте ежемесячно изымать из бюджета сумму, которую придется тратить на погашение будущего кредита.

Необходимо всесторонне взвесить решение о кредите и обязательно

выбрать самые выгодные ставки предполагающие минимальные переплаты, а также внимательно изучить условия договора и добросовестно относиться к принятым на себя обязательствам.



Существенные условия кредитного договора



Под кредитным договором в соответствии со ст. 819 ГК РФ понимают

договор, по которому банк или иная кредитная организация обязуется предоставить денежные средства (кредит) заемщику в размере и на условиях, предусмотренных договором, а заемщик обязуется возвратить полученную денежную сумму и уплатить проценты на нее.

В кредитном договоре такими условиями являются:

- размер и условия предоставления кредита;
- механизм изменения процентной ставки;
- имущественная ответственность сторон за нарушение договора (включая ответственность за нарушение обязательств по срокам осуществления платежей);

- условие об обеспечении кредитного договора (в качестве способов обеспечения выполнения кредитных обязательств заемщиком — физическим лицом используются залог имущества или поручительство);
- условие о сроке, на который кредит предоставляется.

Раскрытие информации о стоимости кредита



В соответствии с абзацем 7 статьи 30 Закона «О банках и банковской деятельности» **банки должны заранее предоставлять клиенту сведения о том, из чего складывается сумма выплат**, о полной стоимости кредита или значении эффективной процентной ставки.

Во что на самом деле обойдется вам покупка в кредит?

Это один из важнейших вопросов, на который необходимо ответить самому себе, прежде чем купить что-то в кредит. **Понятие «полная стоимость кредита» (ПСК) призвано вам в этом помочь.** Информацию о ПСК банк обязан доводить до заемщика до подписания договора согласно указанию № 2008-У Банка России от 13.05.2008 г. Этим же нормативным актом установлена **формула расчета ПСК.** Исчисляется полная стоимость кредита в процентах годовых:

$$\sum_{i=0}^n \frac{ДП_i}{(1 + ПСК)^{\frac{(d_i - d_0)}{365}}} = 0$$

Здесь:

di — дата i-го денежного потока (платежа);

d0 — дата начального денежного платежа (совпадает с датой перечисления денежных средств заемщику);

n — количество денежных потоков (платежей);

ДПи — сумма i-го денежного потока (платежа) по кредитному договору.

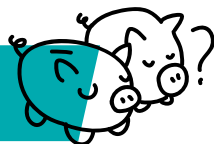
ПСК — полная стоимость кредита, в процентах годовых.

Для расчетов можно воспользоваться функцией ЧИСТВНДОХ в Excel.

Платежи, включаемые в ПСК:

- платежи по погашению основной суммы долга по кредиту;
- платежи по уплате процентов по кредиту;
- сборы за рассмотрение заявки по кредиту;
- комиссии за выдачу кредита;
- комиссия за открытие;
- ведение счетов заемщика;
- комиссии за расчетное и операционное обслуживание;
- комиссии за выпуск и годовое обслуживание кредитных и расчетных карт;
- платежи заемщика в пользу третьих лиц, если обязательства заемщика по таким платежам вытекают из условий кредитного договора, в котором определены такие третьи лица (например, страховые компании, нотариальные конторы, нотариусы, экспертные бюро по оценке).

Как выбрать подходящий кредит?



- **Используйте целевые классические кредиты с залогом.** Квартиру стоит покупать с помощью ипотечного



кредита, машину — с помощью автокредита, потребительские товары — с использованием целевого потребительского кредита. **Старайтесь не прибегать к использованию нецелевых беззалоговых кредитов.**

• **Внимательно относитесь к выбору условий кредита.** Проведите свое исследование. Не всегда информация, которую вы получите на сайте банка, может отразить реальное содержание кредитного договора, который вам предложат подписать.

Помните, что на длительном сроке даже незначительное отличие в размера ставки приводит к огромным переплатам.

!!!
• **Подтверждайте доход справкой 2-НДФЛ.** Всегда предоставляйте максимум возможных документов. Это сделает вас менее рискованным кандидатом на кредит и обеспечит более привлекательные условия кредитования.

• **Накопите на первоначальный взнос.** Кредиты без него всегда дороже. Чем выше сумма внесенного первоначального взноса, тем ниже процент.

• **Правильно выберите срок кредита.** Чем больше срок по кредиту, тем меньше ежемесячный платеж. Однако есть и другая закономерность: чем дольше срок кредита, тем больше переплата по нему.

Например, если взять кредит на 150 000 рублей под 25 % годовых на 2 года и на 5 лет, можно увидеть существенную разницу: за 2 года переплата составит 42 000 рублей, а за 5 лет — 114 000 рублей.

• **Выбирайте кредит с дифференцированным платежом, а не с аннуитетным, если это возможно.** Поскольку кредиты с дифференцированным способом оплаты — не самое распространенное явление, иногда у клиента не остается выбора, но если он есть, **выбирайте вариант, при котором вы совокупно меньше переплатите за использование кредита.**

• **Берегите Вашу кредитную историю.** Не допускайте просрочек при оплате кредита. Проверяйте состояние (корректность данных своей кредитной истории) хотя бы раз в год. Для этого запросите информацию о состоянии вашей кредитной истории в Центральном каталоге кредитных историй на сайте Центрального банка РФ: cbr.ru. Зарекомендовав себя как ответственный

заемщик, что подтверждает хорошая кредитная история, вы обеспечиваете себе льготные условия кредитования в будущем.

На заметку:



Выбрать кредит и сравнить условия: sravni.ru, banki.ru/.

Рассчитать стоимость кредита: Calculator-credit.ru.

За 30 лет по ипотечному кредиту в 6 млн. руб. можно переплатить 900 000 если упустить возможность снизить ставку всего на **0,5 %**, например, предоставив полный пакет документов или предъявив отличную кредитную историю.

Увеличение срока кредитования на 5 лет (например, взяли кредит не на 25 лет, хоть и могли бы себе позволить, а на 30 лет) несет в себе почти **2,5 млн. рублей переплаты**. Наверняка вам пригодились бы эти средства для реализации других важных задач?

Будьте внимательны и не платите лишнего при использовании заемных средств, используйте возможности консолидации задолженности (если у вас несколько небольших кредитов, то ставка по одному но более крупному, вероятнее всего, будет ниже), рефинансирования долга (финансовый рынок не стоит на месте, и если банки стали предлагать кредиты по более привлекательным условиям и это повод пообщаться со своим банком на предмет пересмотра условий договора в вашу пользу, особенно если вы зарекомендовали себя как ответственный заемщик).

Не допускайте нарушения своих прав заемщика:



- **непредоставление банком информации о стоимости кредита.** Законом о банках и банковской деятельности установлено, что «кредитная организация до заключения кредитного договора с заемщиком — физическим лицом и до изменения условий кредитного договора с указанным заемщиком, влекущего изменение полной стоимости кредита, обязана предоставить заемщику — физическому лицу, информацию о полной стоимости кредита, а также перечень и размеры платежей заемщика — физического лица, связанных с несоблюдением им условий кредитного договора»;

- **навязывание банком такой услуги, как страхование жизни и здоровья заемщика.** Банком должны быть предусмотрены два варианта кредитования на выбор заемщика: с обязательным заключением договора страхования жизни и здоровья заемщика и без такого условия. Во втором случае процентная ставка по кредиту будет несколько выше, при этом разница в процентных ставках не должна носить дискриминационного характера.

Если же в договоре прописано, что получение кредита возможно только при приобретении услуги страхования, такой договор является незаконным;

- **нарушение права заемщика отказаться от получения кредита.** В соответствии с п. 2 ст. 11 Федерального закона Российской Федерации от 21 декабря 2013 г. № 353-ФЗ «О потребительском кредите (займе)» заемщик в течение четырнадцати календарных дней с даты получения

потребительского кредита (займа) имеет право досрочно вернуть всю сумму потребительского кредита (займа) без предварительного уведомления кредитора с уплатой процентов за фактический срок кредитования;

- **взимание платы за выдачу справок о состоянии задолженности по кредиту перед банком.** Взимание кредитной организацией платы за выдачу справок о состоянии задолженности заемщика перед банком по кредитному договору нарушает права потребителей и является незаконным, так как **потребитель всегда имеет право знать о размере своей задолженности перед банком, а также получать значимую информации о платежах** (абз. 4 п. 2 ст. 10 Закона «О защите прав потребителей»). Взимание платы за предоставление такой услуги ограничивает права заемщика и является незаконным;

- **возложение на заемщика обязанности оплатить расходы по погашению записи о законной ипотеке.** Регистрационная запись об ипотеке согласно ст. 25 Федерального закона от 16.07.1998 № 102-ФЗ «Об ипотеке (залоге недвижимости)» погашается на основании совместного заявления залогодателя и залогодержателя. Возложение всех расходов на заемщика по кредиту, обеспеченному ипотекой, нарушает его права, установленные названной нормой закона;

- **уступка банком права требования возврата кредита «коллекторским агентствам».** Действующее российское законодательство в принципе исключает возможность уступки права требования возврата кредита и уплаты процентов субъектам небанковской деятельности. **Любая уступка такого требования не кредитной организации должна призна-**

ваться ничтожной как противоречащая требованиям закона. Кредитор в обязательстве по возврату кредита может быть заменен на другого кредитора только в том случае, если новый кредитор также является кредитной организацией.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПРАВА:

1. Обратиться с письменной претензией к банку-кредитору, в случае, если претензия не будет удовлетворена.
2. Обратиться с жалобой в территориальное управление Роспотребнадзора, если решение не будет найдено.
3. Обратиться за судебной защитой.



узнать больше на welf.ru

Посетите мастер-класс по управлению кредитной задолженностью, познакомьтесь с секретами жизни без долгов, познакомьтесь с историями наших героев, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

30-40% бюджета

тратится на диету, фитнес, одежду и уход за собой. Эти инвестиции возвращаются к нам в виде хорошего настроения, успехов на работе и в личных отношениях, восхищенных взглядов и любви к самой себе. Собранные в рамках данной главы секреты профессионалов позволят реализовать индивидуальную программу заботы о себе с минимальными потерями для бюджета и наибольшей отдачей для себя. Далее мы рассмотрим следующие вопросы:



РЕНТАБЕЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ

Не секрет, что каждая женщина хоть раз в жизни сталкивалась с пресловутым «шкаф полный, а носить нечего». Причем случается эта история как с обладательницами больших гардеробов, так и с теми, кто предпочитает минимум одежды. Способами борьбы за повышение рентабельности гардероба с нами поделится стилист-имиджмейкер Школы шопинга Trend&Brand Татьяна Тимофеева.



Татьяна Тимофеева,

стилист-имиджмейкер,
шопер, fashion lover &
fashion blogger,
основательница
проекта «Школа
шопинга Trend&Brand»
(www.trend-brand.ru).

Кому-то помогает посещение магазина с вырезкой из журнала или, указав на манекен с просьбой, **«завернуть мне точно такое же»**. Этот метод всем хорош но часто случается так, что комплект в скором времени категорически надое-

дает или изнашивается. Да и вещи приобретенные по отдельности, по отдельности, вещи не хотят сочетаться ни с чем из имеющегося в гардероб. В итоге: вы получите еще пару позиций гардеробного балласта.

Кто-то хладнокровно опустошает полки гардеробных и, глядя на освободившееся пространство, начинает азартно заполнять его всем, чем хочется, пока дверца шкафчика не упадет, не выдержав давления изнутри. И снова — ревизия и распределение ненужной одежды по подругам и родственникам. Бренда Кинзел в своей книге указывает полезный

процент, насколько женщины используют содержимое своего шкафа: **10 процентов**. Знакомо?

Сегодня мы расскажем вам о том, как заложить фундамент идеального гардероба, в котором всегда будет что надеть. Если ваш ребенок играет в «Лего» или любой другой конструктор, то вы знаете, что из одного и того же набора деталей могут получаться невероятно разнообразные конструкции!

Если вы превратите ваш гардероб в качественный конструктор, вы сможете составлять разнообразные, стильные комплекты одежды из одних и тех же вещей. Для этого нужно лишь соблюсти ряд правил. И первое правило, о котором мы расскажем сегодня, называется **«Принцип базовых инвестиций»**. Все вы слышали словосочетание «базовые вещи». И вроде бы со всех сторон твердят про их важность и полезность, необходимость и волшебность, но почему-то остается непонятным, как же они все-таки выглядят, и в чем же заключается их исключительность.

Базовые вещи — те, что обладают следующими характеристиками:

- 1) однотонные;
- 2) простого кроя;
- 3) без декоративных элементов.

Например, на фото слева — базовые вещи. Справа — вещи, которые к базовым относить нельзя по причине сложного кроя, наличия рисунка на ткани или декора.



Стопроцентная сочетаемость между собой.

Бесценная особенность базовых вещей заключается в их универсальности. За счет своей простоты и нейтральности они на 100 % сочетаются между собой (конечно, если вы аккуратно проследили за цветовой гаммой). «Изюм» — вещи, противоположные базовым по своему назначению, называются дополнительными.

Чем ярче и оригинальнее вещь, тем труднее подобрать к ней достойное дополнение.

Можно сказать, что это деталь без зазоров, не соединяется ни с чем, а

на домик, скажем, или машинку в одиночку не тянет. Из этого следует вывод:

чем проще по крою и выше по качеству одежда, тем больше интересных комплектов можно с ней составить.

Это те самые волшебные части нашего конструктора, которые в зависимости от наших желаний превращаются то в игрушечную яхту, то в башню. Итак, начинаем собирать основу любого красивого, стильного и удобного гардероба. — ту самую гардеробную капсулу, о которой все пишут и говорят, но никто не видел.



50—70 % вещей и аксессуаров в идеальном гардеробе, гармонично объединяющем красоту и комфорт, относятся к базовым, и в связи с этим они прекрасно сочетаются между собой, позволяя вам создавать все новые и новые комплекты одежды. На примере ниже вы можете проверить это утверждение самостоятельно. В каком порядке или количестве мы бы ни решили смешивать предметы этого базового гардероба, у нас всегда получится красивое и гармоничное, стильное и функциональное сочетание. Разумеется, в реально существующем базовом гардеробе мы найдем не одну, а несколько правильных юбок, пару

платьев, три-четыре блузки и т. д. Количество вещей может быть сколь угодно большим, но неизменным будет принцип соблюдения базовой составляющей одежды и аксессуаров. Количество — дело сугубо личных предпочтений и возможностей.

Проверьте свою базу

Воспользуйтесь списком вещей, которые должны входить в базовый гардероб. Помните, что все эти вещи должны иметь простой крой и быть однотонными. Они могут быть цветными, но не могут иметь рисунка. Разумеется, если вы не носите по каким-то причинам какой-либо из перечисленных предметов гардероба, то из своего списка базовых вещей вы можете его удалить.

Список одежды

1. Майка-топ.
2. Блузка-рубашка.
3. Водолазка.
4. Свитер.
5. Кардиган.
6. Пиджак.
7. Платье.
8. Юбка.
9. Брюки.
10. Джинсы.
11. Куртка.
12. Плащ.
13. Полупальто.
14. Пальто.
15. Пуховик.
16. Шуба.
17. Балетки.
18. Туфли.
19. Ботильоны.
20. Кроссовки или кеды.
21. Сапоги.
22. Сумка.
23. Платок.
24. Шарф.
25. Шапка.

Конечно, женская душа просит праздника, и вещи «с изюмом» никто не отменял! Но в идеальном гардеробе их покупают во вторую очередь.

Доля «изюма» в функциональном и стильном гардеробе составляет 30—50 %.



Такие вещи и аксессуары нужны для того, чтобы придать неповторимый стиль вашему образу, разнообразить лаконичные базовые вещи и создать дополнительные варианты сочетаний на базе одних и тех же вещей.



Идеальный баланс

- 30 % «изюм»
- 70 % базовые вещи

Идеальный баланс: 50—70 % на 30—50 % Это оптимальное сочетание базовых и дополнительных вещей в рентабельном гардеробе. Базовые вещи прекрасно сочетаются между собой или с «изюмом».



А вот сложные вещи (тот самый «изюм») между собой практически не сочетаются, создавая ощущение перегруженности. Поэтому, если в вашем гардеробе слишком много «изюма», то носить каждый день будет нечего, но на праздники и вечеринки нарядиться можно будет

легко. А если в вашем гардеробе есть только база, то вы рискуете выглядеть скучно и неинтересно.



Помните, что красивый и универсальный гардероб подразумевает использование разнообразных цветов и оттенков, поэтому учитесь гармонично сочетать цвета, а также выбирайте одежду, которая отлично сидит по фигуре.

Безупречность в крое, цвете и пропорциях базовых и дополнительных вещей подарит вам необыкновенную красоту и комфорт, ведь вам больше не нужно будет задумываться, как подобрать одну вещь к другой! В ваших руках, в вашем гардеробе будет находиться качественный конструктор. Например, имея хороший гардероб из 12 вещей и нескольких аксессуаров, можно создать более 20 комплектов!

5 признаков эффективного гардероба:

- 90 % — соответствие вещей стилю жизни;
- 70 % — базы и 30 % — удачных к ней дополнений;
- 3—5 комплектов с каждой из базовых вещей гардероба;
- 80 % — соответствие фасонов гардероба типу фигуры;
- 100 % — соответствие гардероба индивидуальной цветовой гамме.

И, конечно, чтобы создать своими руками правильный гардероб на все случаи жизни, необходимо изменить

свое отношение к шопингу. Эмоциональный шопинг приводит к бесполезным тратам и ненужным покупкам. Рациональный шопинг, понимание принципов функционирования эффективного гардероба, умение составлять шопинг-лист и следовать ему поначалу превращают привычный шопинг в сложную задачу. Однако это — лишь дело привычки. И результат того стоит!

ВЫГОДНЫЙ ШОПИНГ

Выглядеть сногшибательно и обворожительно хочет любая женщина. Огромное количество времени и средств вкладывается в создание собственного образа. Советами о том, как успешно справиться с этой задачей и при этом не нанести непоправимого урона семейному бюджету, с нами поделится профессиональный стилист-шопер Олеся Маранова.



Олеся Маранова,
профессиональный
стилист-шопер и
имидж-консультант.
Живет и работает на
два города: Москва
и Милан
(www.mara-nova.ru).

Правила умного шопинга:

- начните **шопинг с собственного шкафа**;
- **покупайте в период распродаж** (в том числе, находясь за границей) (см. ниже);
- **меряйте больше**, покупайте меньше. Сложнее всего подобрать джинсы, обувь, очки;
- **покупайте аксессуары**. Так вы сможете изменить образ за небольшие деньги;
- идите в магазин только тогда, когда **вы точно знаете, что вам необходимо**

купить. Составляйте список покупок;

- старайтесь покупать сразу комплектами;
- если в магазине понравилась вещь, то подумайте, есть ли в гардеробе хотя бы три вещи, с которыми вы сможете ее надеть;
- покупайте базовые вещи в магазинах масс-маркета и эконом-класса;
- старайтесь без крайней необходимости не покупать вещи, которые требуют дорогого ухода или дорогостоящей подгонки в ателье;
- подбирайте вещи к «одиночкам» в гардеробе, берите их с собой на шопинг для примерки;

- не поддавайтесь на уговоры продавцов и маркетинговые приемы в магазинах, например, на предложение купить несколько однотипных вещей;
- отслеживайте акции в магазинах, не ленитесь заводить дисконтные карты;
- пользуйтесь Интернет-шопингом;
- не злоупотребляйте кредитками, проверяйте баланс и подключите SMS-оповещение о списываемых суммах. В зарубежных магазинах расплачивайтесь дебетовой картой той валюты, которой платите.

ВНИМАНИЕ! КОГДА ОПАСНО ХОДИТЬ НА ШОПИНГ:



— В ДЕНЬ ЗАРПЛАТЫ
— В ДНИ ПМС
— В ДНИ ДЕПРЕССИИ
— В НЕПРАВИЛЬНОМ БЕЛЬЕ
— В ДНИ РАСПРОДАЖ И СПЕЦИАЛЬНЫХ АКЦИЙ (НУЖЕН СПИСОК ПОКУПОК).



«Стоимость ношения» — учитывайте при покупке:

Как решить, стоит или нет покупать вещь, которая вам кажется дороговатой. Один из прагматичных подходов к оценке того, насколько разумно вы тратите деньги, заключается в том, чтобы

просто поделить стоимость покупки на то количество раз, сколько вы ею воспользуетесь.



+ 1 раз = 5 000 рублей

Например, вы купили дорогое платье за 5 000 рублей, но за все время надели его 1 раз. Получится, что

обсудить на wellf.ru

стоимость ношения равна стоимости покупки, т. е. 5 000 руб.

10 000 рублей
+ 50 раз = 200 рублей



А если вы купили повседневные туфли за 10 000 рублей и надевали их на работу, как минимум раз в неделю в течение года, в общей сложности вы надели их 50 раз. Стоимость ношения в таком случае — 200 рублей.

узнать больше на wellf.ru

Шопинг в собственном шкафу

Если всерьез задуматься над экономией семейного бюджета, то первое, что нужно сделать, — это проанализировать (разобрать) свой гардероб. Когда обязательно нужен анализ и разбор гардероба? Поводом могут послужить смена работы, карьерный рост, изменение

веса, переезд в другой город или страну, жизненные перемены (замужество или развод, рождение ребенка, выход из декретного отпуска на работу), депрессия или просто желание изменить жизнь. Анализ гардероба можно сделать самостоятельно или пригласить стилиста. В итоге вы получите снижение затрат на будущий шопинг до 50 %.



Инструкция по разбору гардероба

УДАЛИТЕ НАВСЕГДА ИЗ ВАШЕГО ГАРДЕРОБА ВЕЩИ, КОТОРЫЕ:

- явно не подходят вам по размеру, фасону, цвету или статусу;
- изношены или вышли из моды;
- вызывают «чувство вины», например, были подарены кем-то близким, но ни разу не надевались.

ОТЛОЖИТЕ ОТДЕЛЬНО ВЕЩИ, КОТОРЫЕ:

- требуют корректировки и вы действительно готовы отнести их в ателье;
- требуют химчистки и ремонта;
- смогут через определенное время стать винтажными и снова войти в моду.

ОБНОВИТЕ ГАРДЕРОБ ИЗ ОСТАВШИХСЯ ВЕЩЕЙ:

- примерьте отобранную одежду перед зеркалом;
- разделите одежду по категориям, удобным для вас;
- составьте и сфотографируйте образы из ваших вещей;
- сформируйте список покупок, чего не хватает в вашем гардеробе.

TOP 5 стран для выгодного шопинга

- Италия
(см. подробно ниже);
- США;
- Франция;
- Германия;
- Великобритания.

Существует мнение, что шопинг в Милане — достаточно дорогое удовольствие (имеется в виду, если ехать специально в Италию только ради

шопинга), однако это не так. В первую очередь, **цена вещей, которые продаются в московских магазинах, может быть от 30 % (для масс-маркета) и до 200 % (для элитных марок) дороже, чем в Италии.** И еще один нюанс: в России вам могут предлагать вещи из старых коллекций под видом новых, а также, поскольку закупать коллекцию целиком обычно накладно, вы можете столкнуться с дефицитом ассортимента и размерного ряда. Примерно такие же выгоды вы сможете получить в других городах из списка TOP-5 стран для выгодного шопинга.

Примерные цены на отдельные предметы одежды и аксессуары, одной и той же марки, представленные в Москве:

Предмет одежды	Цена в Москве (руб.)	Цена в аутлетах Милана в сезон распродаж с учетом возврата Tax Free (евро и рубли)	Экономия в рублях
пальто	15 000	90 (5 220)	около 10 000
блузка	5 000	40 (2 320)	около 2500
кардиган	5 000	45 (2 610)	около 2500
ботильоны	10 000	100 (5 800)	около 4500
брюки	8 000	40 (2 320)	около 5500
шарф	3 000	10 (580)	около 2500
сумка	15 000	100 (5 800)	около 9000
Итого:	61 000	425 (24 650)	около 36 500

Курс евро: 58 руб.

Экономика шопинг-тура:

Дополнительные расходы на поездку в Милан (2 дня): виза (70 евро) + перелет туда-обратно (250 евро) + проживание (2 ночи, 160 евро) = итого — 480 евро (27 840) руб.

То есть в среднем на каждую тысячу евро, потраченную на шопинг в Москве и Милане, экономия в пользу Милана получается примерно 600 евро. Соответственно, если бюджет — 3000 евро, то экономия получает-

ся уже 1800 евро. Расходы на поездку (около 500 евро) окупаются.

Помимо высоких цен также надо учитывать тот факт, что в России представлены не все бренды (в дефиците марки демократичные по ценам, но при этом с высоким качеством вещей, популярные в европейских странах).



- 50 %. Сезон распродаж

В Италии распродажи официально стартуют два раза в год. Летние распродажи начинаются в первую субботу июля, зимние распродажи — в первую субботу января. В некоторых регионах Италии эти даты могут немного различаться, поскольку именно региональные власти официально каждый год утверждают эту дату. Таким образом, **официально итальянские магазины имеют право делать распродажные скидки только в установленный период времени**. Распродажи длятся 60 дней (по закону). Но на практике уже после трех недель распродаж все вещи со скидками раскупаются. Могут остаться висеть только неходовые размеры или какие-то экстравагантные вещи. Поэтому

планировать поездку на шопинг в период распродаж нужно именно на первые недели, а лучше — дни,

тогда у вас намного больше шансов найти то, что вам понравится и подойдет по размеру. **В первую неделю** скидка обычно составляет **не более 30 %**, ко **вторым выходным** скидка мо-

жет уже быть до **50 %**. И лишь некоторые вещи **впоследствии могут продаваться со скидкой 70 %**, но это, скорее, уже везение, если сможете найти такую вещь. Желательно заранее прицелиться на нужные вам вещи, это можно сделать заранее, еще находясь в России, зайти в магазин интересующей вас марки и померить то, что бы вы хотели купить на распродажах.

—70 %. Шопинг в аутлетах

В Италии этот формат магазинов очень популярен. Суть аутлета заключается в том, что он торгует вещами определенных брендов из прошлых коллекций, при этом цена снижена, как правило, на 40 %. Это стандартная скидка от той цены, которая была у вещи в бутике. Во время распродаж от цены аутлета делается дополнительная скидка (от 30 до 70 %).

Например, изначально вещь стоила 100 евро, в аутлет она поступает со скидкой в 40 %, т. е. по цене 60 евро. В сезон распродаж на нее делается еще скидка, например, 50 %. Итоговая цена получается 30 евро.

В результате в аутлетах можно серьезно сэкономить.



Есть и некоторые минусы при шоппинге в аутлетах. Коллекции, помимо того, что они прошлогодние, никогда не бывают полными ни по ассортименту, ни по размерному ряду.



Существуют монобрендовые аутлеты, т. е. одна марка — один магазин. Но популярнее всего в Италии так называемые деревни аутлетов. Это специально построенные отдельные магазины, компактно расположенные на одной территории. Они находятся вдали от крупных городов, и туда бывает сложно добраться без машины. Но самые крупные аутлеты всегда предлагают услугу по доставке клиентов из центра города на специальных автобусах.

Вокруг Милана есть четыре крупных аутлета, в каждом из которых от 100 до 180 магазинов, которые можно порекомендовать к обязательному посещению. Вот список этих аутлетов в порядке убывания их значимости. Если у вас есть такая возможность, посетите не один, а хотя бы два аутлета из этого списка:

- аутлет «Серравалле» (Serravalle Designer Outlet), mcarthurglen.it/serravalle/;
- аутлет «Фокстаун» (Foxtown Outlet), foxtown.ch;
- аутлет «Фиденца Вилидж» (Fidenza Village Outlet) fidenzavillage.com;
- аутлет «Виколунго» (Vicolungo The Style Outlets) vicolungo.thestyleoutlets.it/landings/ru.

11 % Возврат НДС (Tax Free)

В странах Евросоюза можно получить возврат НДС с купленного

товара, который вывозится из страны. В разных странах ставка налога разная, соответственно, и сумма возмещения тоже разная. Ставка НДС в Италии составляет 22 %.

В Италии минимальная сумма, с которой можно просить возврат НДС, равна 154,94 € (включая НДС).

Получить возмещение можно через одну из трех фирм-посредников: Global Blue, Premier Tax Free либо Tax Refund S.P.A.



Плюс в том, что вы максимально упрощаете процедуру получения денег.



Минус, что вы получаете только около 11 % от стоимости покупок, остальное забирает посредник за свои услуги.

Получить целиком все 22 % можно, только договорившись с магазином напрямую, но это касается только тех случаев, когда вы покупаете дорогую эксклюзивную вещь, например, шубу или ювелирные изделия. Тогда магазин берет на себя все хлопоты по оформлению возврата НДС.

Возврат такс-фри:

- Франция — 12 % при покупке от 175 евро;
- Германия — 11 % при покупке от 25 евро;
- Великобритания — 12 % при покупке от 30 фунтов.

В США нет системы возврата такс-фри, потому что не существует самого налога на добавленную стоимость. Вместо этого в каждом штате установлен налог с продаж, и он не учитывается в цене, например, в Нью-Йорке он составляет 8,85 %.

+ 50 %. Стилист-шопер поможет сэкономить время и деньги

Стилист сможет подобрать и порекомендовать для вас бренды с оптимальным соотношением цена / качество, о которых вы, возможно, даже не слышали. Вам больше не придется тратить деньги на ненужные и дублирующие друг друга вещи, которые пылятся в шкафу. Разрешится проблема выбора одежды, т. к. **вам создадут готовые образы «под ключ»**. Найти специалиста можно в Интернете (обращайте внимание не только на расценки, но и на принципы в работе, которых придерживается стилист, на примеры его работ), и по рекомендации подруг и знакомых.

Но какой бы вариант шопинга вы ни выбрали — в России, за границей или в Интернете, в сезон распродаж или просто по настроению, всегда имейте с собой список нужных вам покупок и **список контрольных вопросов, которые вы должны себе задать до покупки любой вещи:**

- ✓ *Украшает ли меня эта вещь: подчеркивает достоинства и скрывает недостатки фигуры?*
- ✓ *Удобна ли будет новая вещь в носке? Насколько удобно будет за ней ухаживать?*
- ✓ *Соответствует ли новая вещь моим параметрам, возрасту, статусу?*
- ✓ *Вписывается ли новая вещь в гардероб? Сочетается ли она, как минимум с тремя имеющимися вещами?*
- ✓ *Какова будет цена ношения вещи с учетом того, как часто я планирую ее носить?*

ФИНАНСОВАЯ ДИЕТА

Внутренняя часть бюджета тратится на борьбу с лишним весом, на диеты, таблетки, косметику и процедуры, но при этом только единицы добиваются желаемого результата. Простые советы, собранные в рамках этой главы, позволят организовать систему питания таким образом, что дорогостоящие меры не потребуются. Те, кому это необходимо, смогут привести себя в порядок, а те, у кого все в порядке, смогут сохранить стройное и гибкое тело на долгие годы. Советами поделится Екатерина Мириманова.



Екатерина Мириманова,

автор системы похудения «Минус 60», эффективность которой на себе испытали уже более 3 миллионов человек (www.mirimanova.ru).

6 важных правил организации питания:

- **регулярность** — важное условие для того, чтоб поддерживать жизненные силы, способность мыслить и улыбаться: уровень сахара в крови должен быть стабильным. Три приема пищи в день обязательно должны присутствовать в вашем расписании;
- **домашнее приготовление**. И речь вовсе не о первом, втором и компоте. Правильно приготовленный сэндвич может заменить обед при этом избавить вас от лишних калорий и обеспечить минимум затрат времени и средств. Свежемороженые обеды домашнего приготовления также могут стать отличной основой здорового и недорогого питания;
- **водный баланс**. Пить воду крайне важно, но не так уж просто. Важно найти свой способ. Хорошо работает

стакан воды до еды. Когда собираетесь поесть, пока разогреваете и раскладываете еду, выпивайте стакан воды. Насыщение наступит быстрее, желудок будет работать активнее;

• **простые, локальные, сезонные продукты** — лучший выбор для здоровья и кошелька;

• **специи** способны обеспечить разнообразие на каждый день и не добавят ни одного лишнего грамма на талию;

• **умеренная физическая активность** — важный элемент не только заботы о внешнем виде, но и состоянии здоровья и сохранения молодости;

• **умные покупки** — важное условие правильного питания, позволят устоять против маркетинговых соблазнов и не допустят в холодильник бесполезных и дорогих продуктов.

Формула здорового питания:
30 % белка + 30 % углеводов + 40 % овощей и фруктов.

При этом совершенно не обязательно покупать дорогие версии продуктов. Основу здорового и гармоничного рациона вполне могут составить недорогие продукты.

• **Белок:** индейка, рыба, говядина — их мы запекаем, тушим, варим. Сюда же можно отнести яйца и творог. Бобовые — основной растительный источник белка. Самые доступные представители этой группы в российских магазинах — это цельный желтый горох и крупная зеленая чечевица. Отказываемся от покупки готовых полуфабрикатов — избавляем себя от вредных консервантов и экономим бюджет.

• **Углеводы:** картошка, макароны твердых сортов, гречка, перловка и пр. — максимум пользы и невысокая стоимость. Перловка является рекордсменом по соотношению цены и пользы среди круп.

• **Овощи и фрукты:** лучше всего использовать сезонные локальные продукты в свежем или в замороженном виде — максимум пользы при разумной стоимости.

Например, зимой лучше купить замороженную малину, чем 100 грамм свежей, так как витаминов мы получим в 3 раза больше, а стоимость будет во столько же раз меньше.



Помидоры, огурцы, яблоки, капуста, в том числе квашеная, апельсины, персики, ягоды должны стать частыми гостями на вашем столе. Морская капуста (ламинария) — настоящий клад минералов, в ней содержатся йод, калий, магний, кремний, фосфор, кальций, железо, цинк и другие редкие полезные элементы..

• **Молочные продукты** во взрослом возрасте уже не так полезны, как в детстве, а иногда даже не усваиваются, потому их можно рассматривать в качестве лакомства и позволять себе не чаще чем пару раз в неделю в ограниченном количестве. Кефир составляет исключение, он может присутствовать в рационе хоть каждый день, но единственное условие — он должен быть максимально натуральным без вкусовых добавок и подсластителей, с самым коротким сроком годности, что вам удастся найти.

• **Напитки. Топ-3 самых полезных напитков:** чистая вода, травяные чаи, и, если уж совсем хочется сладкого, ягодные компоты.

• **Десерты:** суфле, муссы, гранолы, пудинги, печенье на основе все тех же перечисленных вариантов продуктов — минимум калорий, максимум пользы для



бюджета. Средняя цена такого вкусного удовольствия домашнего приготовления не превысит 30 рублей за порцию, а содержание сахара вы сможете регулировать самостоятельно.

Примерное меню от Екатерины Миримановой по системе “Минус 60”, основанное на сочетании принципов здорового питания с вопросом сочетаемости продуктов и отказом от позднего ужина.

—Е ЗАВТРАК —О

Меню диеты во время завтрака не имеет никаких ограничений. Не считаются калории, соотношение белков, жиров и углеводов, не важен способ приготовления пищи.

Есть разрешено все, что душа пожелает но только до 12 часов.

Единственный запрещенный продукт — **молочный шоколад**, его придется заменить горьким. Завтрак обязательно должен присутствовать в расписании. Он запустит обменные процессы, регулирует желание сытно поесть в течение суток и устранил потребность наброситься на холодильник вечером.

*Например, завтрак, 9.00:
салат из морской капусты
(яйцом, маслинами, луком,
майонезом) — 150 г,
творожная запеканка — 50 г,
1 вафля — 25 г, 1 конфета.*

—Е ОБЕД —О

Здесь появляется необходимость записывать и распечатывать, поскольку значение имеет не только список допустимых продуктов, но и их компоновка. Употреблять можно только нижеуказанные продукты.

Основные способы приготовления: варка, пароварение или тушение.

Запекать разрешено лишь овощи и фрукты. **Соль** используется в любых количествах, но не стоит ею злоупотреблять: она провоцирует отеки. **Разрешены майонез и масло, но не литрами**, а только чтобы придать вкус, если это очень нужно. Можно варить супы, но, если они готовятся с картофелем, то варятся на воде, а если на мясном или рыбном бульоне, то картофеля в них быть не должно. **Овощи допускаются абсолютно любые**, но бобовая группа, а также картофель с мясом и рыбой не сочетаются. **Консервы не подаются к столу**. Если хочется кукурузы или горошка, покупать их можно только в замороженном виде, когда нет свежих. Соленые и маринованные варианты продуктов лучше включать в меню не слишком часто. Из мясной и рыбной группы можно использовать и вареную колбасу с сосисками, и любые субпродукты, и шашлык, и крабовые палочки, и котлеты, и холодец. Но **жарить мясо и рыбу недопустимо**. Сорта мяса и рыбы допускаются любые. Что касается фруктов, то **разрешены пара яблок в сутки, цитрусовые, небольшое количество слив, киви, пара кусочков арбуза, чернослив и ананас**. Среди злаковых предпочтение следует отдать рису и гречке, но соединять их с мясом нельзя. То же относится к макаронам и рисовой лапше. К ним разрешено добавить 30 г сыра. **Суши и кисломолочная продукция разрешены в любом количестве**.

*Пример, обед, 13.00:
курица, запеченная с морковью
в духовке — 100 г, свекла отварная
с йогуртом и чесноком — 100 г, рис — 100 г*

УЖИН

Здесь уже запрещается сахар.

При приготовлении блюд допускается тушение на воде. **Вечерний прием пищи после 18 ч запрещен.** Нельзя картофель, горошек, кукурузу, авокадо, грибы, баклажаны и тыкву. **Не трогать макаронные изделия и лапшу.** Крупы и фрукты остаются те же самые, что были на обед. Из мясной / рыбной группы вечером допускаются только морепродукты, нежирные рыба и мясо, субпродукты. Можно вареные яйца, но не более двух штук. Из молочной категории допускаются творог, натуральный йогурт без добавок, кефир, они хорошо сочетаются с фруктами. Разрешен сыр в тандеме с кри-спами.

После 18 часов стараться ничего не есть, кроме кофе без подсластителей, травяной чай, вода без газа, красное сухое вино и кефир.

Например, ужин, 17.30:
творожная запеканка
(творог 3 %, яйцо, чернослив,
яблоко) — 170 г, киви — 100 г,
1 мандарин — 50 г

Познакомьтесь с историями наших героинь, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.

задать вопрос на wellf.ru



Доступный фитнес:

- **Видео уроки** любых видов фитнеса, какие вы только можете себе представить, можно найти в Интернете. Просто введите название в поисковик и найдите нужное занятие;
- **Прогулки** — очень полезны для души и фигуры и ничего не стоят. Норма для здоровой циркуляции крови и отличного самочувствия — 10 000 шагов в день. Закачайте на телефон бесплатную программу-шагомер или купите самую его простую версию и вперед — на прогулку;

- **Работа по дому** может стать отличной помощницей в борьбе за фигуру. Например, если потратить час времени на мытье пола, то вы потеряете 262 ккал, на мытье посуды расходуется 140 ккал, а поиграв с ребенком в подвижные игры, вы потратите 189 ккал;
- **Активные спортивные развлечения** — велосипед, ролики, лыжи, коньки, волейбол, бадминтон подарят вам много удовольствия и не потребуют особых физических усилий;
- **Главное правило** — заниматься регулярно и с удовольствием!

Экономия на правильном хранении продуктов

По статистике, **10—15 % продуктов оказываются в мусорном ведре**, так и не добравшись до кухонного стола. По данным ВЦИОМ, всего гражданине (22 % опрошенных) выбрасывают из купленных продуктов хлеб и овощи, колбасные изделия, мясо, рыбу, фрукты и готовые салаты (11—14 %).

Правильно организованное хранение может помочь поддержать продуктивный потенциал и сберечь ресурсы личного бюджета.

Овощи и фрукты. Овощи и фрукты следует хранить в бумажных пакетах отдельно друг от друга.

Соусы можно хранить как в холодильнике, так и на кухонном столе.

Мед лучше не хранить в холодильнике, из-за низкой температуры мед будет кристаллизироваться и густеть.

Зелень: в стеклянной банке, закрытой пластиковой крышкой, или холодильнике, завернутой во влажное тканевое полотенце.

Чай, кофе, специи: в стеклянных или жестяных банках с плотно закрытыми крышками.

Мясо, рыба, птица. Охлажденные — в холодильнике не более

двух-трех дней. Мясо, замороженное в промышленных условиях посредством шоковой заморозки, при размораживании почти не теряет в сочности, при этом может храниться в морозильной камере до 6 месяцев.

Молочные продукты. Продукты промышленного производства лучше хранить в исходной таре согласно указанному сроку.

Консервы. Закрытые консервы (рыба, кукуруза, горох—что угодно) могут продержаться в холодильнике долго. Продолжать хранить открытые консервы нельзя, их следует переложить в плотно закрывающуюся посуду.

Яйца. Яйца хранятся долго и могут спокойно обходиться без холодильника до месяца, если скорлупа не повреждена.

Мука, крупы и другие сыпучие продукты. Хранить их нужно в герметично закрывающихся емкостях: стеклянных, жестяных, пластиковых.

Сыр может оставаться свежим долго, если хранить его правильно. В полиэтиленовую пленку заворачивать его нельзя, иначе сыр не сможет дышать. Лучше всего подойдет пергаментная бумага — она пропускает достаточно воздуха и не позволяет сыру засохнуть.

Хлеб. Чем больше брожения перенесел хлеб, тем дольше он будет храниться. Свежий хлеб нужно



держат при комнатной температуре в бумажном или полиэтиленовом пакете (во втором случае — корочка перестает хрустеть). Хранение хлеба в холодильнике — не катастрофа, но он быстрее черствеет. В морозильной камере же, напротив, хлеб хранится прекрасно и в течение долгого времени. Именно на этом и основаны промышленные технологии долгого хранения хлеба.

Масла. Сливочное масло хранится согласно сроку годности. Упаковку менять не обязательно, важно только плотно заворачивать в нее масло, иначе оно прогоркнет. Что касается подсолнечного и оливкового масел, то хранить в холодильнике их не рекомендуется: масло замерзает и густеет. Такое масло нужно держать в темном месте и желательно — в темных стеклянных бутылках, избегая воздействия солнечного света. Правда, существуют и такие масла, которые в холодильнике хранить нужно: льняное, кунжутное и любое другое холодного отжима, иначе они быстро портятся.

Грибы. Если говорить о лесных грибах, то это действительно скоропортящийся продукт и в свежем виде может находиться в холодильнике не более двух дней. По возможности грибы нужно использовать сразу или, например, засушить или заморозить. Индустриально выращенные грибы (шампиньоны, вешенки, эноки и шиитаке) могут храниться в холодильнике неделю.

Покупая продукты

Сегодня как третий россиянин делает ненужные покупки. Прежде всего, это продукты, которые до прихода в магазин граждане покупать и не собирались. Таковы результаты недавнего опроса ВЦИОМ. Чтобы этого избежать:

Покупая продукты:

- ✓ *обязательно возьмите с собой список покупок;*
- ✓ *выбирайте корзинку под потребности списка покупок;*
- ✓ *наклоняйтесь и тянитесь к полкам, так вы найдете лучшее соотношение цены и качества;*
- ✓ *используйте Интернет-магазины и минимизируйте затраты своего времени и сил на покупки, экономьте на ценах;*
- ✓ *ходите в привычные магазины, это позволит миновать отделы с соблазнами, и вы сможете быстрее найти нужные вам продукты;*
- ✓ *заведите дисконтную карту и получайте дополнительные скидки на продукты;*
- ✓ *не берите лишнего. Псевдовыгодные предложения «3 по цене 2» могут быть оправданы только в том случае, если вы действительно сможете употребить третий продукт до окончания срока его годности.*

Посетите мастер-классы по организации здорового питания и управления покупками, познакомьтесь с историями наших героинь, поделитесь личным опытом, задайте вопросы экспертам.

узнать больше на wellf.ru



Дарья Лозовская,

врач-дерматокосметолог Центра профессиональной косметологии

(profcosmetology.ru),

сертифицированный специалист в области методик ухода за кожей большинства профессиональных марок косметики,

тренер в области инъекционных методик.

Огромное количество ресурсов тратится ежегодно на уход за лицом — визитной карточкой любой

женщины. При этом если подойти этому делу вооружившись советами профессионалов — можно не только значительно повысить эффективность программы ухода, но и сократить почти на 50 % расходы на нее. Например, среднестатистическая программа годового ухода может быть представлена:

- **вариантом (1)** уход на основе популярных марок косметики и редкими визитами к косметологу (к большим событиям и государственным праздникам);
- **вариант (2)** уход на основе профессиональной косметики в домашних условиях.

Результат в большинстве случаев будет одинаковым, но стоимость может существенно различаться.

ВАРИАНТ 1

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД НА LA PRAIRIE:

— **очищающий мусс**, 3050 р.

(3 шт., итого — 9150 р. в год),

— **тоник** — очищающий лосьон с клеточным комплексом, 4100 р.

(3 шт., 12300 р.),

— **крем** — антивозрастной крем

— борьба со стрессом, 9675 р.

(3 шт., 29025 р.),

— **крем для глаз** — Восстанавливающий гель для глаз, 7520 р.

(3 шт., 22563 р.).

— **маска** Shiseido BENEFIANCE

Маска восстанавливающая, 2900 р.,

— **маска для лица** Helena Rubinstein POWERCELL RENOVATION, 4800 р.

Интенсив: Уход за кожей в салоне 1 раз в месяц по 4000 р.,

Всего — 128 738 Р.

(10 729 р. в мес.)

ВАРИАНТ 2

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД НА ACADEMIE:

— **очищающий гель**, 1130 р.

(на год — 3 штуки, итого — 3390 р.),

— **увлажняющий тоник**, 1200 р.

(3 шт., 3600),

— **крем** кислородно стимулирующая программа, 1900 р.

(в год 3 шт., итого — 5700 р.),

— **крем для глаз** против морщин, 1230 р. (3 шт, 3690 р.);

— **маска** Natura Bisse с водорослями, 2000 р.

— **маска** Holy Land beauty mask, 800 р.

Интенсив: уход дома профессиональными средствами (масла, сыворотки) в среднем — 500 рублей на процедуру, периодичность — 2 раза в месяц.

Всего — 28 380 Р.

(2 360 р. в мес.)

Профессиональными тайнами с нами поделится Дарья Лозовская.

Обязательными условиями применения программы профессионального ухода за собой являются:

• **индивидуальный подход**

(правильно подобрав препараты, воздействующие на кожу, вы повышаете эффективность любой процедуры на 30 %);

• **профессиональные средства**

(приобретая профессиональную косметику, вы платите за содержимое баночки, а не за бренд);

• **регулярность**

(только так проявляется накопительный эффект — а именно: он обеспечивает возможность, не прибегая радикальным мерам, выглядеть в свои 40 лет на 30);

• **здоровье и гармония внутри**

(здоровое питание, умеренная активность и минимум стресса, бережное отношение к себе любимой).

Hit!

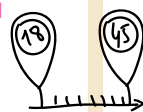
БЕСЦЕННЫЕ НАХОДКИ

Хит в категории «лучшие профессиональные решения для разных типов кожи» 2015 г.:

• **комбинированная, склонная к воспалению кожа, с забитыми порами и комедонами,**

возраст — 18—45 лет:

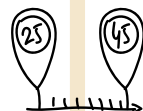
- очищающий гель Yon-ka;
- ихтиоловое мыло Holy Land (если много воспалений);
- тоник Super Lotion (HolyLand);
- дневной крем ABR day defence (Holy Land);
- ночной крем ABR restoring cream;



• **нормальная кожа без воспалений, нуждающаяся в увлажнении и поддержании красоты,**

возраст — 25—45 лет:

- очищающий гель Academie;
- увлажняющий тоник из серии 100 % Hydraderm (Academie);
- дневной и ночной кремы с низкомолекулярной гиалуроновой кислотой из серии Derm Acte (Academie);



• **возрастная кожа с атонией и морщинами, возраст — от 45 лет:**

- очищающая пенка;
- тоник, крем и сыворотка из серии «Интенсив-косметика»;
- все препараты косметики Dermaheal.

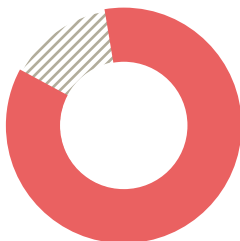


ПРОФИЛАКТИКА: ЭТО ВАЖНО !!

Стоимость пластической операции — 200 000—300 000 рублей, стоимость готовой программы уколов красоты 50 000—80 000 руб. ежегодно, а стоимость профессиональной программы регулярного ухода за собой — 15 000—30 000 руб., накопительный эффект от которой позволит не прибегать к тяжелой артиллерии и сохранить естественную молодость и красоту кожи.



80 000 р.
программа уколов
красоты



300 000 р.
пластической
операции



30 000 р.
профессиональная программа
регулярного ухода

Сама себе косметолог, или как провести профессиональную процедуру дома за 500 рублей:

- **очищаем лицо** вашим очищающим средством, например, гелем Academie;
- **делаем поверхностный фруктовый пилинг** Holy Land, смываем;
- **впитываем сыворотку** Hydralia (Yon-ka);
- **наносим увлажняющую маску** (Yon-ka) на 15—20 минут, смываем;
- **наносим свой обычный крем**, например, из кислородно-стимулирующей программы от Academie.

О ЧЕМ СТОИТ ЗНАТЬ:

• **крем с гиалуроновой кислотой** — ищем с низкомолекулярной кислотой (именно она проходит сквозь роговой барьер и действительно увлажняет кожу изнутри), например, крем Academie из серии Derm Acte;

❗ • **крем с ретинолом** (он же витамин А) **ни в коем случае не используем при беременности** (опасно для плода — тератогенное действие) и обязательно пользуемся солнцезащитными препаратами днем;

• **крем с фруктовыми кислотами** (они же — гликолевая, пировиноградная, альфа- и бета-гидроксикислоты) используется в течение осенне-зимнего периода, так как при взаимодействии с солнцем велика вероятность гиперпигментации;

• **утренний массаж с льдинками** (например, замороженные отвары ромашки, Melissa) **очень полезен для сосудов**. Это профилактика расширения сосудов на лице — купероза;

• **волшебный японский массаж** — зарядка для лица Асахи (Zogana от Юкуо Танаки). Несложный в освоении самомассаж **дает заметный омолаживающий эффект**: морщины уменьшаются, кожа становится эластичной, упругой и гладкой, гармонизируется и подтягивается овал лица, снимаются отеки и уходят

мешки под глазами. Эффект достигается воздействием на «точки красоты»;

• **ежевечерняя 5-минутная медитация** перед сном успокаивает нервы и повышает эффективность крема от морщин на 30 %.

• **для эффектных ресниц** можно использовать ускорители роста ресниц, лучше без гормонов, например, гель для роста ресниц от Dermaheal. Экономия на туши обеспечена, но при этом взмах ваших ресниц будет способен заставить «остановить мгновение» в любое время суток;

• **для ухода за телом** можно обратиться к пользе **натуральных масел**, попробуйте применять аптечные масла для тела.

Можно купить в аптеке базовое масло виноградных или абрикосовых косточек и добавить в него несколько капель эфирного масла.

Плюс от использования подобной смеси базового и эфирного масла — **питание и терапевтическое действие на кожу тела**. Например, эфирное масло апельсина способствует уменьшению проявлений целлюлита, масло лаванды расслабляет тело и успокаивает душу.

Можно побаловать себя «ванной Клеопатры»: растворите 10 капель масла в 1 литре молока

(капать масло в ванну, так же, как и наносить на кожу эфирные масла, нельзя, так как можно получить ожог кожи). Цена в аптеках — 300—400 рублей;

• **для пяточек «как у младенца»** используйте обычную салициловую мазь. Цена в аптеках — около 50 рублей. Результат при ежедневном применении превосходит все ожидания.



Годовая программа профессионального ухода за собой: это просто

ЗИМА	ВЕСНА	ЛЕТО	ОСЕНЬ
Питаем кожу — питательные кремы и маски. Защищаем сосуды от морозов — сыворотки с витаминами, витамин К от компании KOKO dermaviduals. Курс пилингов — избавляемся от лишнего.	Интенсивный уход, витамины и активные компоненты, например, милликапсулы с витамином С от Holy Land или сывороткой с низкомолекулярной гиалуроновой кислотой от Academie. Солцезащитные средства при первых лучах! Антицеллюлитные программы.	Меняем крема в повседневном уходе на более легкие препараты и, возможно, гели. Очищающие маски для избавления от повышенной жирности. Защищаем кожу от солнца (ежедневно утром и обновляем слой после обеда).	Восстанавливающие маски для реанимации после лета. Питательный крем для защиты от ветра и холода. Уколы красоты, аппаратные процедуры.

Рецепт: активная сыворотка с цитокинами в домашних условиях

В косметических препаратах часто используются **цитокины** — вещества, способные продлевать полноценную жизнедеятельность клеток, особенно в условиях стресса. Средняя стоимость препарата, содержащего в себе такой компонент, составляет около, 5000 руб.

Делаем его дома: берем лист алоэ, делаем на нем разрезы, заворачиваем в тряпочку и помещаем в холодильник.

По сути, мы создаем стрессовые условия для алоэ, поэтому оно начинает выделять цитокины. Они не обладают видоспецифичностью, то есть, так же, как они повышают жизнеспособность клеток алоэ, так будут повышать и жизнеспособность клеток вашей кожи. Поэтому каждый день на ночь мы берем маленький кусочек алоэ и протираем лицо, затем сверху наносим — крем. Курс — 7–10 дней, его можно повторять раз в полгода.

Посетите мастер-классы по организации системы профессиональной заботы о молодости и красоте, узнайте о секреты профессионалов и прекрасных женщин.

обсудить на wellf.ru

ДОМОВОДСТВО

Чтобы дом был не только крепостью, но и надежным помощником в реализации личных задач, мы собрали полезные советы по организации порядка в финансовой жизни. Они помогут создать комфортные условия быта и движения к реализации важных финансовых целей.

Домашняя бухгалтерия



Безопасные платежи в Интернете



Расчеты банковской картой



50 самых действенных способов экономии

Финансовая самооборона



Хранение финансовых документов



Налоги и вычеты

ДОМАШНЯЯ БУХГАЛТЕРИЯ



Меня зовут Ирина Рязанцева, и я расскажу о своем опыте использования EasyFinance.ru для ведения домашней бухгалтерии.

К концу 2013 года у нас с мужем накопилось много долгов. Зарплата, которая к тому времени была достаточно высока, уходила быстро, деньги тратились без раздумий. Например, после возвращения из летнего путешествия мы осознали,

что накопили кучу ненужных сувениров и вещей, которые занимали место на полках и в шкафах, а денег на замену поломавшегося холодильника не оказалось. Для того, чтобы исправить ситуацию и избавиться от долгов, мы обратились за советом к нашему другу экономисту, и он познакомил нас с сервисом [EasyFinance](http://EasyFinance.ru).

Сервис оправдал все наши ожидания: процесс ведения бюджета здесь понятен и автоматизирован по максимуму, два первых месяца бесплатно предоставлялись все возможности сайта, а затем мы сами с удовольствием купили самый продвинутый тариф.

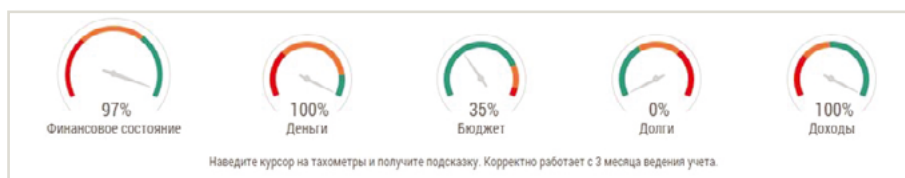
Процесс регистрации занял совсем немного времени. Приятно, что сервис

не ставит ограничений на имена, и вы можете использовать любое понравившееся, сохраняя анонимность. На выбор предлагаются несколько вариантов профиля: мужчина, женщина, семья, фирма. Для каждого из этих видов пользователей предусмотрены свои категории расходов и доходов, что ускоряет ввод операций.

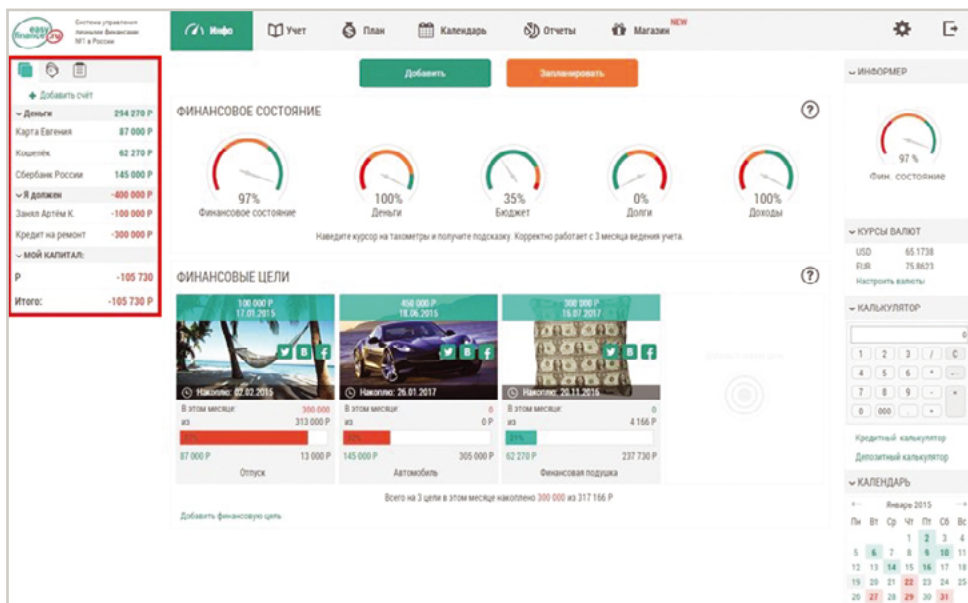
В ходе регистрации я указывала адрес почты и пароль, сумму ежемесячного дохода, размер квартплаты и другие параметры. **EasyFinance автоматически сформировал мне оптимальный бюджет на месяц**, чтобы были деньги на необходимые статьи

расходов и на ежемесячные накопления. **Сервис создал также первую накопительную цель — «Подушка безопасности»**, для того, чтобы семья имела «запас прочности» на случай трудных периодов. В нашем случае она равнялась сумме шести среднемесячных доходов.

Интерфейс сайта оказался на удивление простым и понятным. Приятно удивили тахометры финансового состояния, которые при наведении дают советы, как лучше поступать в текущем положении. Они показывают, удастся ли тратить меньше, чем зарабатывать.



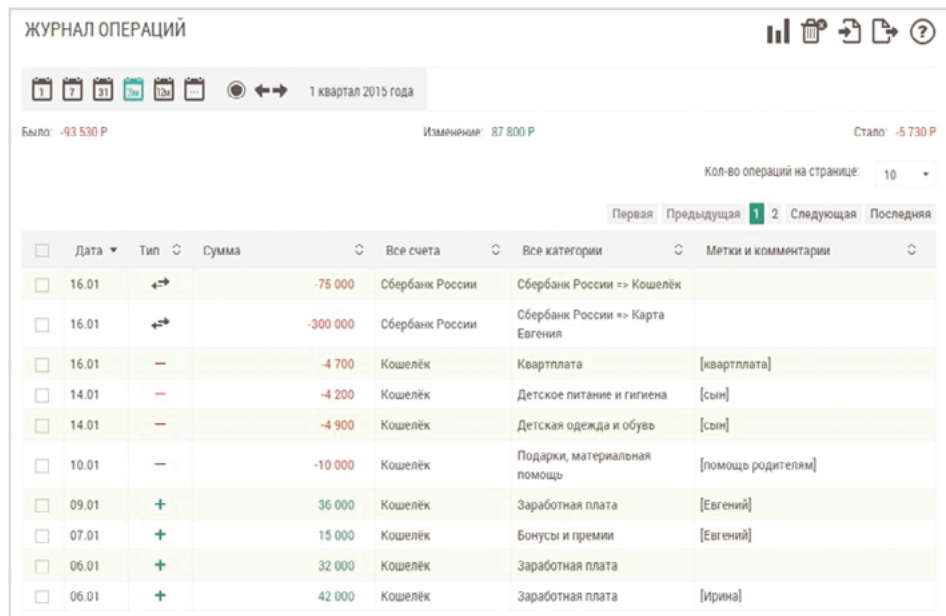
Мы с мужем завели один аккаунт на двоих, так как бюджет у нас общий и нет никаких тайн друг от друга. Поскольку деньги обычно держат в разных местах (дебетовые карты, сберкнижка, наличные), то слева от тахометров предусмотрены счета. При добавлении расходов и доходов вы выбираете, с какого счета потрачены деньги, или куда пришла зарплата.



Как видно на картинке, через несколько месяцев мы поставили финансовые цели «отпуск» и «автомобиль», и к настоящему времени вышли на

финишную прямую в накоплении на отпуск и собрали треть суммы, необходимой для покупки автомобиля. С помощью планирования доходов и пристального контроля за выполнением плана наша семья смогла на 80 процентов выплатить долг по кредиту, взятому на ремонт квартиры.

Следующий раздел — «Журнал операций», где показаны последние внешние доходы и расходы. Когда мы переводили деньги из наличных на карту мужа, то перевод между счетами также отразился в операциях.



Дата	Тип	Сумма	Все счета	Все категории	Метки и комментарии
16.01	↔	-75 000	Сбербанк России	Сбербанк России => Кошелёк	
16.01	↔	-300 000	Сбербанк России	Сбербанк России => Карта Евгений	
16.01	-	-4 700	Кошелёк	Квартплата	[квартплата]
14.01	-	-4 200	Кошелёк	Детское питание и гигиена	[сын]
14.01	-	-4 900	Кошелёк	Детская одежда и обувь	[сын]
10.01	-	-10 000	Кошелёк	Подарки, материальная помощь	[помощь родителям]
09.01	+	36 000	Кошелёк	Заработная плата	[Евгений]
07.01	+	15 000	Кошелёк	Бонусы и премии	[Евгений]
06.01	+	32 000	Кошелёк	Заработная плата	
06.01	+	42 000	Кошелёк	Заработная плата	[Ирина]

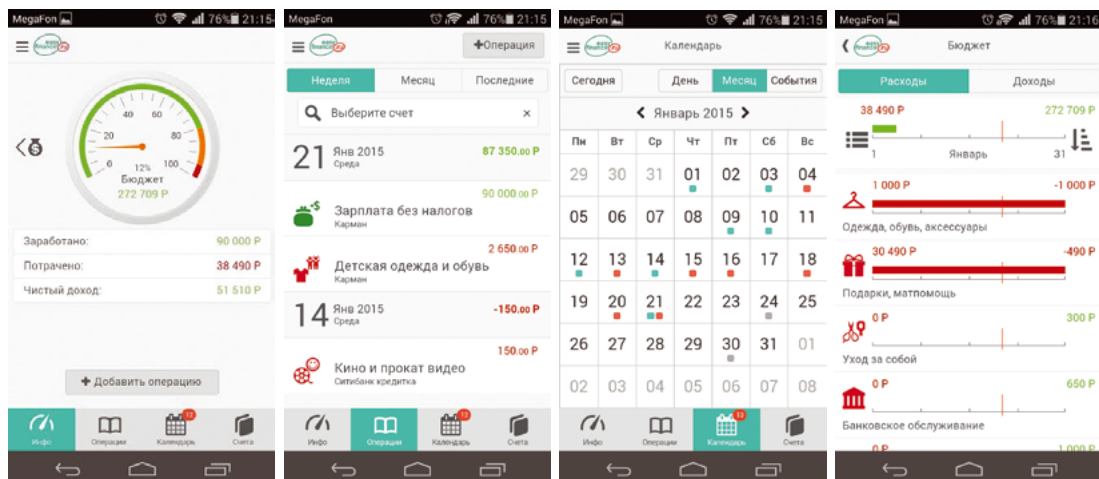
В «Журнале операций» можно посмотреть операции за месяц, год и любой другой период. Мы часто пользуемся этой функцией по вечерам, это напоминает просмотр чека в магазине — видно, где потратились зря или превысили запланированные на сегодня расходы. Кстати, заметила интересный эффект: **если раньше мы тратили не задумываясь, то теперь сам процесс внесения трат на смартфоне подталкивает отказаться от лишних покупок.**

Хочу сказать, что очень удобно вносить данные об операциях по банковским картам. Можно загружать файл выписки по счету из Интернет-банка через функцию «импорт», а можно подключить автоматическую синхронизацию операций по карте, тогда ручного

учета практически не будет. **EasyFinance** сам будет загружать данные из банков. Это очень удобно, особенно когда у вас несколько счетов в разных банках.

Поначалу мы чаще пользовались сайтом, но потом узнали о мобильном приложении сервиса «Личные финансы. Семейный бюджет» и постепенно большинство операций стали вносить через него. Приятно, что приложение достаточно часто обновляется и в нем появляются подсказки и новые функции. Для внесения операций на сайт через смартфон не требуется постоянное подключение к Интернету, что полезно в отпуске или там, где часто бывает недостаточный сигнал сотовых сетей для подключения к Интернету. Синхронизация внесенных расходов происходит при первом подключении к Интернету.

Вкладка «Инфо» мобильного приложения наглядно показывает общее финансовое состояние нашей семьи: сколько уже заработано и потрачено за месяц. **Строка «Чистый доход»** — разницу между доходами и тратами, а журнал операций позволяет посмотреть текущие операции (доходы, расходы, переводы между счетами).



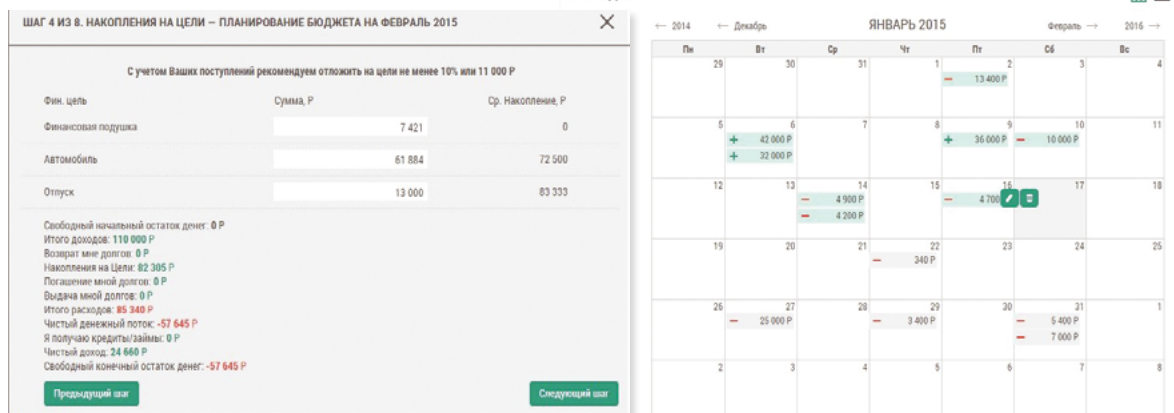
Календарь показывает будущие расходы, переводы или доходы. При наступлении даты плановой операции ее можно подтвердить и сделать фактической операцией. Также здесь отображаются синхронизированные операции с подключенных банковских счетов (ряд банков имеет такую возможность). Очень удобно, что при сохранении операции сразу показывается остаток по счету, статус бюджета и подсказка о том, сколько осталось потратить, чтобы не выходить за рамки спланированного бюджета.

БЮДЖЕТ



Один из главных помощников на сайте — функция «Бюджет», продуманная до мелочей. Она помогла нам выплатить долги и вела нас в течение года к накоплению денег для наших целей. С помощью «Бюджета» мы планировали наши доходы и расходы. Встроенный «Мастер создания бюджета» предельно упростил этот процесс. Суть в том, что вы указываете суммы, которые планируете потратить на те или иные цели, и суммы ожидаемых доходов в следующем месяце. После создания бюджета вы всегда можете посмотреть, где вышли за рамки или наоборот, потратили меньше. После создания бюджета любую из строк расходов и доходов можно редактировать. Например, после того как поднялась цена на проездные билеты в общественном транспорте, мы просто исправили это значение в бюджете. Интересно, что при создании бюджета **можно начать**

заново или скопировать бюджет из прошлого месяца и просто внести правки, очень удобно! «Мастер создания бюджета» также давал ценные советы по управлению деньгами в соответствии с нашим среднемесячным доходом.



Следующая, не менее важная функция сервиса, которая делает его предельно ценным для моей семьи — это «Календарь». В прошлом мы часто сталкивались с тем, что забывали заплатить за городской телефон / Интернет на следующий месяц или внести платеж по кредиту и получали штрафы от банка. Календарь EasyFinance оставил эти проблемы в прошлом. Здесь вы можете запланировать операции, повторяющиеся каждый месяц. Например, запланировать на 30 число каждого месяца операцию «оплатить Интернет», и сервис напомнит о ней в SMS или по электронной почте. Сначала мы внесли операцию в план, а затем каждый месяц подтверждали операции в календаре. Если сумма менялась, ее также можно было в любой момент отредактировать.

«Календарь» и «Бюджет» позволили трезво взглянуть на то, какие значительные деньги тратит наша семья на обязательные расходы. Это позволило быть реалистами, когда мы обсуждали какие-то внеплановые покупки. Главным выводом, который мы сделали для себя, было понимание, что за год через наши руки проходили достаточно большие

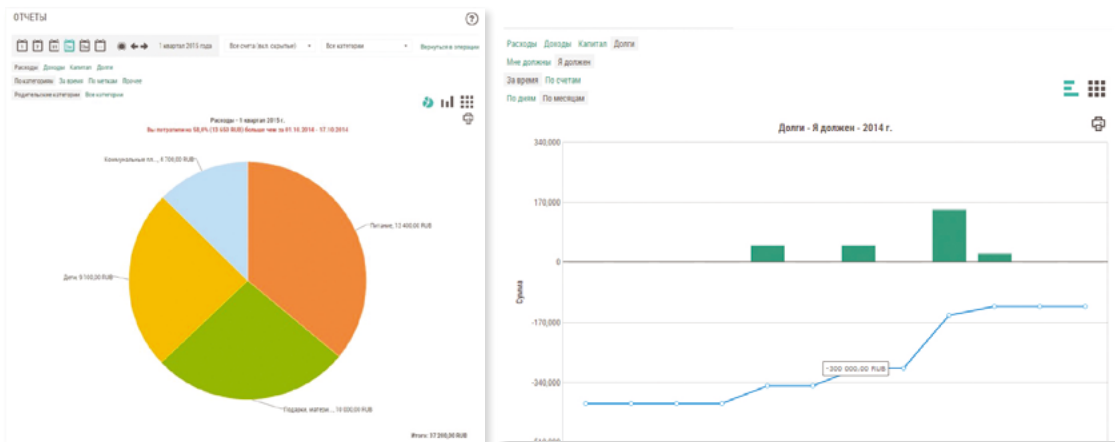
деньги, но до начала ведения бюджета приходилось влезать в долги, поскольку траты были неосознанными и неконтролируемыми.

Раньше мы связывали наши долги со слишком высокими ценами, экономической ситуацией, но теперь поняли, что причина также была и в нашем легкомысленном отношении к деньгам.

«Отчеты» — еще один раздел, в который мы заглядывали регулярно.

Отчеты можно получить по доходам, расходам и даже по меткам. Метки — это ключевые слова, которыми можно снабжать операции при добавлении. Например, я могу посмотреть, сколько процентов от общих расходов в год или месяц составляют расходы на транспорт, квартплата или другие сферы.

Отчет можно составить и по долгам. В нашем случае в 2014 году мы брали займы 100 тыс. руб. у знакомого и 300 тыс. руб. на ремонт — в банке. Если бы у нас был отчет за 2013 год, то на графике было бы



больше кривых. Необходимость постоянно брать займы на непредвиденные расходы была для нас традицией, а кредиты подтачивали и без того скудный бюджет.

EasyFinance помог нашей семье увидеть общую картину наших расходов и доходов, вовремя отслеживать происходящее, выбраться из долгов, начать накопления на будущее и быть готовыми к неожиданностям. Если в 2013 году мы не могли себе даже позволить думать об отдыхе, то с началом ведения бюджета не только накопили на него, но и начали оказывать финансовую помощь родителям.



Создатели сервиса сообщают на сайте EasyFinance.ru, что более половины пользователей улучшают свое финансовое состояние за год использования сервиса. Мы с мужем с этим полностью согласны и теперь рекомендуем пользоваться сервисом и своим знакомым!



Подарок от EasyFinance.ru: только для наших читателей: по указанной ниже ссылке вы можете скачать и использовать весь функционал программы совершенно бесплатно: <https://easyfinance.ru/?ref=finplan>.



ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА

Позвольте себе больше,
владейте чем мечтали.

Регулярное использование EasyFinance.ru позволит Вам ежемесячно откладывать на Ваши цели не менее 15% от доходов.



1,3 банковских карт приходится на каждого россиянина согласно статистике, причем включая младенцев и стариков. В современном мире большинство наших действий связано с обменом. Мы меняем наше время на деньги, деньги — на блага и удовольствия. Вступая в отношения с финансовым миром, хорошо бы выбрать для себя самые удобные средства расчетов, которые позволят экономить ваше время и сэкономят ваши деньги, сделают ваше путешествие до финансовой цели комфортным.

Например, **с помощью банковской карты мы сможем контролировать движение средств в рамках нашего бюджета**, через платежный терминал можно пополнять наш вклад, а благодаря функции автоматического перевода средств на исполнение различных операций — перечисления денег на депозит или в инвестиционные продукты — мы можем гарантированно исполнять намеченный нами финансовый план. Используя карту **при самостоятельном планировании путешествий, мы можем существенно сэкономить**. В рамках этой главы мы рассмотрим самые удобные и эффективные средства расчетов, а также поговорим о том, на что следует обращать внимание, выбирая для себя средство расчетов.

Карты бывают разные:



- **Дебетовые.** Держатель дебетовой карточки должен заранее внести на свой банковский счет некоторую сумму. Ее размер и определяет лимит доступных средств (обычно лимит бывает даже несколько меньше, то есть на счете как минимум сохраняется «неснижаемый» остаток). При осуществлении расчетов с использованием карточки синхронно уменьшается и лимит. Контроль лимита осуществляется при проведении авторизации, которая, при использовании дебетовой карточки, всегда является обязательной. Для возобновления (или увеличения) лимита держателю карточки необходимо внести деньги на свой счет.

- **Овердрафтные** — расчетные карты с возможностью уйти «в минус» по счету. Т. е. если на карте закончились собственные средства, с ее помощью все равно можно продолжать расплачиваться или даже снимать деньги в банкоматах в рамках установленного овердрафтного лимита.

- **Банковские карты с кешбэком** — дебетовые карты, по которым вы получаете 0,2–1 % потраченных средств обратно на карту. Это означает, что с каждой потраченной 1000 рублей, от 20 до 100 рублей будут возвращаться вам обратно на карту.

Кредитные. Для обеспечения платежей держатель кредитной карточки может не вносить предварительно средства, а получить в банке кредит. В этом случае клиенту устанавливается лимит кредита, в рамках которого он может расходовать средства. Кредит может быть как однократным, так и возобновляемым (револьверным). Возобновление кредита, в зависимости от договора с держателем карточки, происходит после погашения либо всей суммы задолженности, либо некоторой ее части. При использовании кредитной карточки авторизация проводится лишь в том случае, когда сумма платежа превышает некоторую оговоренную величину.

- **Кредитные карты (обычные)** — банковские карты, позволяющие на основании заключенного с банком договора брать в долг у банка определенные суммы денег в пределах установленного кредитного лимита. В отличие от дебетовой / зарплатной карты, вы распоряжаетесь деньгами банка, а не своими собственными. Кредитные карты предназначены больше для совершения безналичных платежей, чем для снятия наличных и последующей оплаты товаров ими. Именно поэтому практически все банки устанавливают обязательные комиссии для снятия наличных денег со счета кредитной карты, а также дополнительно ограничивают



сумму, доступную для обналичивания в пределах кредитного лимита. Например, кредитный лимит может быть 100 000 рублей, при этом доступно для снятия наличных лишь 50 000 рублей.

- **Кредитные карты (с льготным периодом)** — это свойство кредитной карты означает, что некоторое время после совершения покупки по карте, вы не будете платить банку проценты. При этом, погасив задолженность в рамках определенного срока, вы условно бесплатно воспользуетесь деньгами банка. Обычно стоимость обслуживания карты с льготным периодом, может быть несколько выше, чем плата за обслуживание обычной кредитной карты. Но если вы планируете часто перехватывать до заработной платы и будете аккуратно соблюдать условия льготного кредитования — то совокупная выгода от использования этого финансового инструмента может быть выше.

- **Банковские карты с программами лояльности** — бывают и кредитными

и дебетовыми. Карты с подобными программами — это возможность получить дополнительные финансовые выгоды от регулярного использования карты при совершении ежедневных расчетов (бесплатные авиабилеты, скидки при покупках, бонусные баллы для совершения покупок). Выгода в денежном эквиваленте может составлять до 5 % при «возврате» денежных средств в виде реальных денег или баллов и до 15 % в виде скидок на приобретение товаров и услуг.

- **Благотворительные карты** — карты, которые могут быть кредитными или дебетовыми. Особенностью данных карт является то, что каждый раз при совершении операции по карте, банк будет перечислять (чаще всего, за счет средств банка) определенный процент от потраченных вами денег на счет благотворительных организаций. На рынке представлено множество программ для помощи детям, людям, страдающим от тяжелых заболеваний, редким животным и др.

ПЛАТЕЖНЫЕ СИСТЕМЫ:



VISA INTERNATIONAL — самая крупная международная платежная система как по количеству карточек, так и по оборотам;



EUROCARD/MASTERCARD — консорциум, состоящий из двух компаний: американской MasterCard и европейской Europay. Вторая на мировом рынке — приблизительно 30 %;



AMERICAN EXPRESS — третья по величине компания на рынке пластиковых карт. Обслуживает примерно 18 % рынка карт;

Национальная платежная система России готовится к работе в соответствии с законом «О национальной платежной системе». В 2014 году к системе были подключены более 300 банков, а объединенная сеть банкоматов составила 40 тысяч. В настоящее время система проходит тестирование, и не исключено, что ее карты вскоре могут появиться на рынке.

Вы довольны своими картами?



Они способны обеспечить вам наибольшую выгоду и удовольствие от реализации повседневных финансовых операций? Что бы вы хотели регулярно получать в качестве бонусов? Деньги на телефон? Скидки в магазинах? Мили для путешествий? Литры бензина? Может быть, для вас важнее отсутствие платы за возможность взять небольшой кредит за пару дней? Или вы желаете чтобы на ваш счет возвращались «живые» деньги? Или вы хотите дарить добро каждый день? **Возможно, пришло время заставить карты как следует потрудиться и выбрать себе достойных помощников для ежедневных расчетов.**



- **ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С РАЗНОВИДНОСТЬЮ НУЖНОЙ КАРТЫ И СТОИМОСТЬЮ ЕЕ ГОДОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ:** Platinum, Gold, Classic или Electron? Золотые и платиновые карты относятся к премиальному сегменту кредитных карт, по которым банки предлагают высокие кредитные лимиты и эксклюзивные привилегии. В дополнительные услуги по таким картам могут входить страховка ущерба арендованному автомобилю в результате ДТП, страховка путешественника, а также дополнительная гарантия на некоторые виды товаров, оплачиваемых по карте. Стоимость годового обслуживания карт различна: Electron — 150 руб., Classic — 250—900 руб., Gold — 1500—3500 руб.



- **ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С КЛЮЧЕВЫМИ СПОСОБАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАРТЫ.** Если вы хотите использовать кредитную карту за пределами страны, то обратите внимание на то, чтобы карта была выпущена с участием международной платежной системы и обеспечивала вам доступ к вашему счету из

любой точки мира. Если вы планируете осуществлять покупки в Интернете, то лучше для этого выпустить специальную карту.

- **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВЫБОР БОНУСОВ И ПОДАРОКОВ,** используя карту, выпущенную банком на специальных условиях, совместно с компаниями-партнерами.



- **ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ КРЕДИТНУЮ КАРТУ,** определите безопасный для вас размер кредитного лимита. Не секрет, что разные банки могут предложить вам карты с различными размерами кредитного лимита. **Не стремитесь взять карту с максимальным лимитом.** Сравните процентную ставку по кредиту у различных карт. Одним из самых важных параметров при выборе кредитной карты является размер процентной ставки по кредиту, а также периодичность начисления процентов.



Сравнивая карты по процентной ставке, всегда учитывайте периодичность начисления процентов, она должна быть одинаковой для сравниваемых карт.

Внимательно сравните полную стоимость кредита по различным кредитным картам по размеру кредитного лимита, размеру процентной ставки, размеру годовой комиссии за обслуживание и владение картой. Определите подходящую длительность и схему льготного периода кредитования. Сравните его с вашими финансовыми возможностями по погашению долга (например, с периодичностью поступления денежных средств).

- **ВЫБЕРИТЕ САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ДЛЯ ВАС УСЛОВИЯ,** сравните условия использования заинтересовавших вас карт, обратите



внимание на банковские комиссии и дополнительные издержки.

Уточните стоимость следующих распространенных операций:

- комиссия за выпуск кредитной карты и дополнительных карт;
- комиссия за снятие наличных в банкоматах вашего банка и других банков;
- комиссии за осуществление операций в валюте, отличной от валюты предоставленного кредита;
- комиссии за приостановление операций по банковской карте;
- комиссия за SMS-уведомления; банковские расследования/претензии;
- предоставление выписки по счету; комиссии за оплату услуг операторов связи и телевидения, коммунальные платежи;
- комиссия за перевод денежных средств со счета на счет третьего лица или на свой счет в другом банке;
- комиссия за несвоевременное погашение задолженности; комиссия за превышение лимита кредитования.

• Найдите удобный для вас банк.

Оцените, насколько удобно для вас расположены банкоматы и отделения конкретных банков. **Правильный выбор позволит вам более оперативно решать вопросы с обслуживанием карты и избежать дополнительных расходов при снятии наличных в банкоматах другого банка.** Комиссия за снятие наличных в банкомате банка-эмитента может быть ниже, чем в любом другом банке.

НА ЗАМЕТКУ!

Выбрать карту и сравнить условия банков помогут:
www.lf.rbc.ru/bank/card/,
www.sravni.ru/karty/,
www.banki.ru/products/creditcards/.

ЭТО ВАЖНО! ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАРТЫ:



- храните PIN-код отдельно от карты;
- не сообщайте PIN-код посторонним лицам и не вводите его при работе в Интернете;
- в случае потери карты или PIN-кода срочно обратитесь в банк для блокировки карты;
- подключите услугу SMS-уведомлений о действиях по карте;
- храните в кошельке и в мобильном телефоне контактный номер службы поддержки держателей карт вашего банка на случай утери или кражи;
- обратите внимание: банк никогда не будет отправлять вам писем с требованием в ответ прислать номер карты, PIN-код или CVV-код. При получении подобных писем не отвечайте на них и предупредите сотрудников банка;
- при снятии денег при помощи банкомата обращайтесь внимание на его внешний вид, на наличие странного вида накладок на щель картоприемника (отверстия для карты). При возникновении подозрений лучше воспользуйтесь другим банкоматом и предупредите сотрудников банка;



- делая покупки, не отправляйтесь выбирать еще одну вещь, оставив карту у кассира;
- регулярно обновляйте противовирусное программное обеспечение на домашнем компьютере, с которого осуществляется вход в Интернет-банк или производятся покупки и оплачиваются услуги в Интернете (авиа- и ж/д билеты, бронирование отеля и т. д.);
- установите доступный лимит по карте. Так вы повысите уровень безопасности своих финансовых средств и сделаете бюджет более послушным;
- никогда не передавайте логин и пароль на вход в Интернет-банк посторонним людям.

Деньги по карте тратятся легче, чем наличные из кошелька. В среднем, траты увеличиваются на 20—30 %. Поэтому прежде

чем сделать покупку, внимательно обдумайте необходимость приобретения или отложите решение о покупке — это позволит минимизировать риск импульсивных трат. Вы можете установить лимит расходования средств по карте, например, в день, или по отдельным категориям трат, что также не позволит бюджету «выходить из берегов».



12 % россиян ежегодно сталкиваются с проблемой мошенничества с картой, согласно опросу НАФИ—2014. **Будьте бдительны, соблюдайте меры предосторожности при использовании карты, не забывайте о наиболее частых способах мошенничества и не поддавайтесь действиям злоумышленников:**



- ✉ SMS (якобы) от Центрального банка РФ, **содержащее уведомление, что банковская карта пользователя была заблокирована;**
- ✉ SMS, содержащие просьбу **предоставить номер карты / код безопасности для подтверждения банковской операции;**
- ✉ **обращения по телефону, содержащие просьбу предоставить номер карты / коды доступа для разблокирования карты или отмены банковской операции;**
- ✉ **воровство денежных средств с карты** после того, как ее использовали в банкомате;
- ✉ **получение писем по электронной почте** с предложением пройти по ссылке на сайт или перезвонить по указанному номеру;
- ✉ **воровство денежных средств с**

карты после того, как ее использовали в точке продаж;

- ✉ **утрата денежных средств при переводе на другую карту** или пополнении электронного кошелька;
- ✉ **воровство денежных средств с карты после того, как ее использовали** при совершении покупки/оплаты услуги в Интернете;
- ✉ **предложение о проведении взаиморасчетов путем перевода средств на вашу карту** и просьба предоставить реквизиты.

Держатель карты должен сразу же уведомить банк, что у него прошла несанкционированная транзакция. С января 2014 года вступила в силу статья 9 закона 161-ФЗ «О национальной платежной системе», которая налагает на банки ряд обязательств. **Во-первых, согласно этому положению, банки должны будут уведомлять клиента о каждой проведенной ими транзакции** (при помощи SMS, письма по почте (электронной или обычной)). **Во-вторых, закон обязывает банки возмещать держателю карты средства, списанные без его согласия, а уже после возмещения ущерба разбираться, по чьей вине произошло списание.** Держатель карты должен сразу же уведомлять банк, о несанкционированных транзакциях. Если клиент этого не сделает, то он может быть признан сам виновником потери денежных средств.

Полная стоимость кредита и кредитная нагрузка на бюджет.

Согласно абзацу 7 статьи 30 Закона «О банках и банковской деятельности», «кредитная организация до заключения кредитного договора с заемщиком — физическим лицом и до изменения условий кредитного договора с указанным заемщиком,

влекущего изменение полной стоимости кредита, обязана предоставить заемщику — физическому лицу, информацию о полной стоимости кредита, а также перечень и размеры платежей заемщика — физического лица, связанных с несоблюдением им условий кредитного договора».

Раскрытие информации о том, в какую сумму обойдется потребителю банковский кредит, является обязательным для кредитных организаций. Общий подход к определению полной стоимости кредита обеспечивает возможность сравнения кредитных продуктов различных банков между собой и выбора среди них наиболее выгодного.

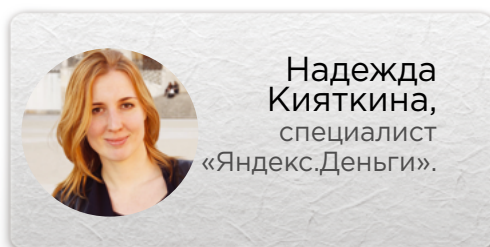
Полная стоимость кредита (ПСК) вычисляется в годовых процентах.

ПСК по кредитной карте включает в себя: проценты за пользование кредитом без использования льготного периода; платежи по погашению основного долга по кредиту; комиссию за обслуживание клиента при выдаче карты; комиссию за выпуск и обслуживание карты. Также должны учитываться ваши платежи в пользу других организаций (например, страховых компаний), если обязанность по таким платежам вытекает из условий кредитного договора. К таким платежам можно отнести платежи по страхованию жизни и ответственности заемщика.

Рассчитать сумму платежей и переплат помогут: специальная функция ПЛТ в MS Excel или кредитные калькуляторы www.calculator-credit.ru, www.calcsoft.ru/credit-calculator, www.banki.ru/services/calculators/credits/.



БЕЗОПАСНЫЕ ПЛАТЕЖИ В ИНТЕРНЕТЕ



Надежда
Кияткина,
специалист
«Яндекс.Деньги».

Ежедневно жители России совершают больше 500 000 покупок в Интернете¹. Обороты онлайн-шопинга

растут на 30—40 % в год². Еще бы, ведь покупки, сделанные на сайтах, зачастую намного дешевле, их доставляют прямо на порог дома или офиса. Уже сейчас через Интернет можно покупать продукты, даже самые экзотические, заказывать еду любых кухонь мира на дом, совершать покупки за рубежом, проходить и оплачивать мастер-классы из разных стран, организовывать свой отдых, платить за коммунальные услуги и школу ребенка, не выходя в очереди с платежками в очереди в банке.

Таблица 1. Что покупают онлайн? ³*

Доли интернет-пользователей, совершивших онлайн-покупку товаров в той или иной категории за месяц:



* Данные Markswebb Rank&Reports, 2014.

Россияне, оценившие удобства онлайн-коммерции все активнее используют безналичные платежи: банковские карты, электронные деньги.

В 2014 году уже каждый второй пользователь Интернета имел опыт оплаты покупок с карты или электронного кошелька⁴.

Но есть одна проблема: как защитить банковскую карту и электронный кошелек, к сожалению, знают далеко не все. Год назад Россия заняла четвертое место в Европе по уровню «карточного» мошенничества⁵, причем эти 4,6 млрд. украденных рублей получили не умные хакеры, а обычные жулики, которые играли на невнимательности, неосведомленности, излишней наивности и беспечности граждан.

1. Data Insight, 2014

2. Data Insight, 2014

3. Markswebb Rank&Reports, 2014

4. TNS Россия, 2014

5. FICO, 2014 (+ таблицы)

График 1. Ущерб от карточного мошенничества в 2013 году, млн евро

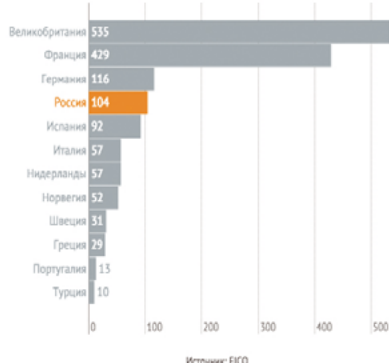
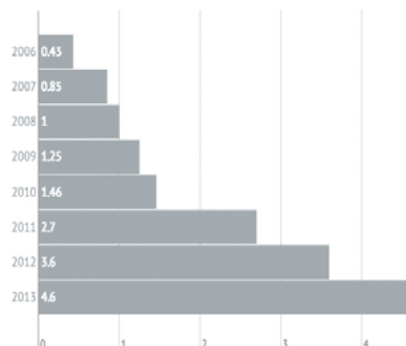


График 2. Ущерб России от карточного мошенничества, млрд рублей (2006-2013)



Покупки онлайн — намного безопаснее и удобнее, чем платежи наличными. Главное, — знать простые правила защиты, использовать те возможности для обеспечения безопасности, которые предоставляют банки и платежные сервисы, и владеть информацией. Тогда Интернет-шопинг не превратится в Интернет-разочарование.

Как защитить свои платежи в Интернете

ЗАВЕДИТЕ ДЛЯ ИНТЕРНЕТ-ПОКУПОК ОТДЕЛЬНУЮ КАРТУ.

Не используйте для онлайн-платежей зарплатную и, тем более, кредитную карту — если она привлечет внимание злоумышленника, потери будут ощутимыми. **Лучше завести для использования в Интернете отдельную дебетовую карту с ограниченным лимитом и сроком действия — например, выпустив виртуальную карточку.** Так будет проще контролировать расходы и заметить внеплановые списания.

ПРИВЯЖИТЕ КАРТЫ К КОШЕЛЬКУ.

Безопасней оплачивать интернет-покупки картой, привязанной к элек-

тронному кошельку. Тогда не придется оставлять ее данные в каждом магазине — они будут под защитой сервиса электронных платежей, для магазина покупка будет выглядеть как совершенная с кошелька. К примеру, к счету в «Яндекс.Деньгах» можно привязать до пяти карт — и платить непосредственно с любой из них.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ПАРОЛИ.

То, что пароли должны быть сложными, длинными, с множеством цифр и букв разного регистра, знают, пожалуй, даже те, кто никогда не заходил в Интернет. Но для мошенника взлом даже самого затейливого пароля — дело времени (и скорости работы его программ для взлома). **Гораздо безопаснее использовать такие платежные сервисы или карты, которые требуют подтверждать оплату одноразовым паролем. Он приходит в SMS или генерируется мобильным приложением.** Такие пароли «живут» очень короткое время и годятся только для одной операции, поэтому красть их нет никакого смысла.

УСТАНОВИТЕ И ОБНОВЛЯЙТЕ АНТИВИРУСЫ.

Антивирус — совсем бесполезная штука — не только для компьютера,

но и для смартфона, **особенно, если вы используете телефон на платформе Android, где мобильные приложения не проходят специальной премодерации, прежде чем попасть в магазины приложений.**

Вирусы могут повлиять не только на качество работы устройства, но и на сохранность персональных данных — паролей от соцсетей, почты, платежных сервисов.

Кстати, то, что для «макбуков» не бывает вирусов — это миф.

Времена, когда компьютеры от Apple были чем-то новым и неизвестным широкому кругу пользователей, давно прошли, и особо продвинутые мошенники научились писать под них свои хакерские программы.

ИЩИТЕ В АДРЕСНОЙ СТРОКЕ HTTPS://.

Самое важное в этом знакомом для всех пользователей Интернета наборе букв и знаков — латинская «s». Именно ее наличие означает, что вы находитесь на веб-странице, о безопасности которой разработчики позаботились («s» означает secure, в переводе с английского — «безопасный»). Если браузер предупреждает о незащищенном соединении или блокирует переход на сайт, преду-

жедая о возможном заражении компьютера, не стоит пытаться зайти на него повторно и тем более вводить на его страницах данные карты. Даже если вы хорошо знакомы с этим ресурсом, лучше подождать и попробовать вернуться через некоторое время, когда проблема будет устранена, — Иногда и крупный онлайн-портал может «заболеть».

НЕ СОВЕРШАЙТЕ ПЛАТЕЖИ С ЧУЖИХ КОМПЬЮТЕРОВ.

Даже если это компьютер лучшей подруги, никогда нельзя быть уверенной, что она следит за безопасностью своего девайса. Еще более серьезную опасность представляют собой устройства из интернет-кафе, студенческой библиотеки и других общественных мест. Помимо вирусов, тут пользователя может поджидать «живой» мошенник: расположившись за вашим плечом, он подсматривает и записывает логины и пароли. Кроме того, у злоумышленников сегодня есть технологии, которые позволяют красть чужие данные в общественных местах, — от перехватчиков паролей с клавиатуры до специальных программ, сохраняющих запросы в браузере. **Но уж если вы все же купили что-то с чужого компьютера, не забудьте выйти из всех аккаунтов.**





НЕ СООБЩАЙТЕ СВОИ ПАРОЛИ ДАЖЕ «СЛУЖБЕ БЕЗОПАСНОСТИ».

Мошенники наловчились выпытывать финансовую информацию следующим образом: звонит некто, представившись специалистом службы безопасности вашего банка или сервиса электронных платежей, и говорит: «С вашим счетом происходит что-то подозрительное, нам необходимо проверить информацию в целях безопасности. Пожалуйста, назовите данные паспорта, пин-код / CVV2/ или CVC2 / код код из SMS-сообщения, которая вам только что пришла» (возможны варианты).

Такое поведение — верный знак, что это фальшивые борцы с киберпреступностью.

Сотрудники службы безопасности платежного сервиса не станут звонить и интересоваться личными данными, а также паролями от счета.

Скорее всего, номер карты стал известен мошеннику, и он пытается заполучить недостающую информацию, чтобы снять деньги со счета.

И тут самое время рассказать о наиболее распространенных спосо-

бах мошенничества в Интернете. Зная об их существовании, будет легче их распознать, а значит — защититься.

1. «Я ВВЕЛ ЭТОТ НОМЕР ПО ОШИБКЕ»

Представьте ситуацию: 8 Марта, хорошее настроение, застолье, и тут раздается звонок. Вместо поздравлений (а может, и вместе с ними) в трубке вы слышите извинения: «**Простите, только что пытался зайти в свой Интернет-банк (кошелек, личный кабинет сотового оператора, и т.д.), но ошибся, и, ввел ваш номер. Пожалуйста, можете скинуть код, который пришел вам в SMS-ке? Он на самом деле мой**». Не ожидая подвоха в такой чудесный час, вы решите помочь человеку, а по факту — мошеннику, и отдадите ему данные от своего аккаунта. Никакой чужой пароль не может прийти на ваш номер телефона. Он не подойдет к другому счету. С помощью секретного кода злоумышленник может поменять настройки Интернет-банка или кошелька, украсть деньги и т.д.

ВАЖНО! Никому не сообщайте пароли, пин-коды и коды из SMS, которые приходят на мобильный номер от банков, платежных сервисов, и мобильных операторов.

2. ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ
Вам приходит сообщение от подруги — в соцсети или Skype, она просит денег в долг. Говорит, что это очень срочно и умоляет по возможности сейчас же перевести необходимую сумму на карточку или электронный кошелек. Прежде чем броситься выручать подругу из беды, стоит перепроверить информацию, так как аккаунт может быть взломан. Самое лучшее в такой ситуации — перезвонить подруге и выяснить суть проблемы по телефону. Если такой возможности нет, можно задать какой-нибудь «контрольный» вопрос, ответ на который может знать только она.

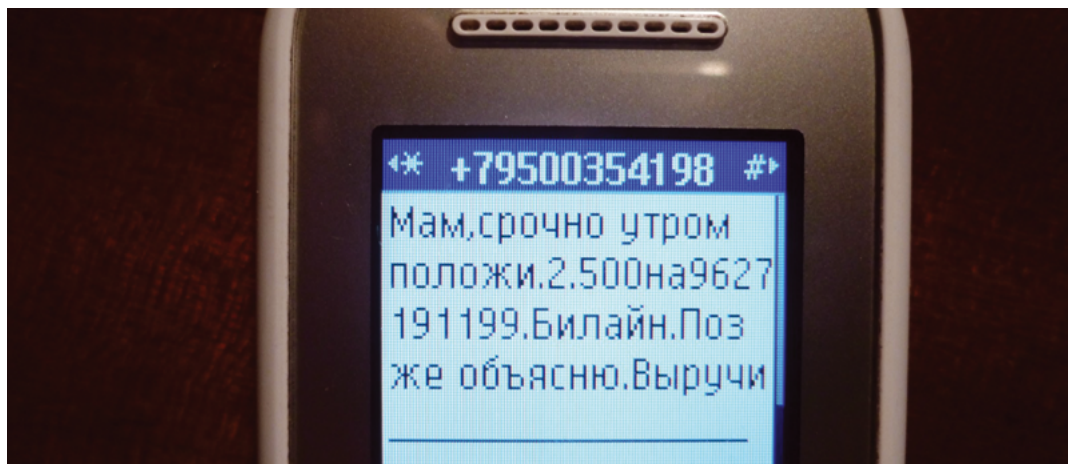
3. «МАМА, У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ!»
Еще один похожий и распространенный вид мошенничества опирается уже не на дружеские, а на родительские чувства. Иногда мошенники веерно рассылают сообщения на мобильные номера, пытаясь попасть на того, кто поверит и откликнется. И то, что SMS в этом случае приходит с неизвестного номера, только усиливает волнение получателя: **«Мама, я попал в аварию, срочно нужны деньги, переведи их, пожалуйста, на этот номер телефона».** **«Папа, у меня проблемы, я в больнице, пишу с чужого телефона, кинь, пожалуйста, деньги на этот кошелек. Маме не говори».** Цель

понятна — выманить деньги у близких пользователя. Они сами переведут их на указанный мобильный номер, банковскую карту или электронный кошелек (в зависимости от того, какой способ будет указан в SMS).

ВАЖНО! Свяжитесь с пользователем, от имени которого пришло сообщение по его реальному номеру телефона и проверьте информацию. Если телефон недоступен или не отвечает, попробуйте связаться любым другим способом. Иногда «абонент в не зоны действия сети» означает только то, что человек едет в метро.

4. ЗВОНОК НА МИЛЛИОН РУБЛЕЙ

Известная радиостанция звонит и поздравляет с выигрышем в 1 000 000 рублей? На почту пришло письмо от рекламного агентства о том, что ваш адрес стал счастливым, и теперь их клиент, мировой производитель ювелирных украшений, дарит вам кольцо с бриллиантом? Нужно только оплатить налог или доставку приза. Если вы никогда не участвовали в этих лотереях, можете быть уверены: доброе известие — фальшивка. «Налог» уйдет мошенникам, а обещанный выигрыш так и не доберется до адресата.





ПРИЗНАКИ ФАЛЬШИВОЙ ЛОТЕРЕИ

Пользователь никогда не оставлял своих личных данных на ресурсе или в организации, от имени которой приходит сообщение. Сообщение составлено с орфографическими ошибками. Почтовый адрес отправителя располагается на общедоступном почтовом сервисе, например, gmail.com, yandex.ru, mail.ru.

5. ПИСЬМО ИЗ БАНКА

Вам приходит тревожное письмо от вашего банка или платежного сервиса. В нем — информация о том, что счет заблокирован и для того, чтобы возобновить работу с ним, необходимо перейти по ссылке и ввести свои данные. Единственная цель таких писем — убедить человека перейти на поддельный (фишинговый) сайт и ввести там свои персональные данные, которые будут украдены, а вслед за ними и деньги со счета. Кроме того, фишинговый сайт может заразить ваш компьютер вирусом.

ВАЖНО! Помните, что платежные сервисы и банки никогда не рассылают сообщения о блокировке счета по электронной почте. Не переходите по ссылкам из таких писем и не вводите свои пароли на посторонних сайтах, даже если они очень похожи на сайт банка, «Яндекс.Денег» или другого платежного

сервиса. Перед вводом своих платежных данных на каких-либо сайтах проверяйте адрес сайта в браузере. Например, вместо money.yandex.ru фальшивый сайт может использовать адрес money.yanex.ru.

6. МАГАЗИНЫ-БЛИЗНЕЦЫ

Мошеннические магазины часто маскируются под известные. Их адрес в строке может отличаться от адреса настоящего магазина всего одной буквой, например, yubbka.com вместо yubka.ru. Но и в реальном Интернет-магазине может поджидать опасность — во время перехода на страницу оплаты товаров. В этот момент специальный вирус перекидывает пользователя на поддельную страницу.

ВАЖНО! Внимательно смотрите на адрес сайта, чтобы в нем не было лишних символов. К тому же, при переходе на поддельную страницу оплаты может появиться предупреждение, что вы отправляете деньги физическому лицу. Не нужно игнорировать это предупреждение: все приличные магазины зарегистрированы как юридические лица.

7. В ОТПУСК БЕЗ БИЛЕТА

Поддельные сайты авиабилетов — настоящий хит 2014 года. Цены на перелеты на таких ресурсах выгодно

отличаются от предложений других аналогичных площадок. Дизайн страниц может выглядеть вполне аккуратно, а процесс платежа казаться привычным. На почту даже придет электронный билет. Тем не менее, такая покупка будет фиктивной, о чем некоторые путешественники узнают уже только в аэропорту.

ВАЖНО! Перед покупкой услуги или товара на незнакомом сайте обязательно нужно проверять отзывы о нем в Интернете. Если не удастся найти положительные отзывы или какие-либо вообще, это должно насторожить. Сайт может быть создан за один день, а закрыться уже на следующий, или даже сразу после того, как на нем будет совершено несколько покупок.

8. СЛИШКОМ ВЫГОДНЫЕ ПОКУПКИ

Скидки — это всегда приятно, но слишком низкие цены на недешевые вещи должны обострять вашу бдительность. По бросовым ценам могут продавать все, что угодно, — от нового телефона до мотоцикла, причем не только в фиктивном Интернет-магазине, но и в группе в соцсети, по электронной почте. Предложение может сопровождаться правдоподобным объяснением: подарили — не понравилось, распродажа конфискованного на границе

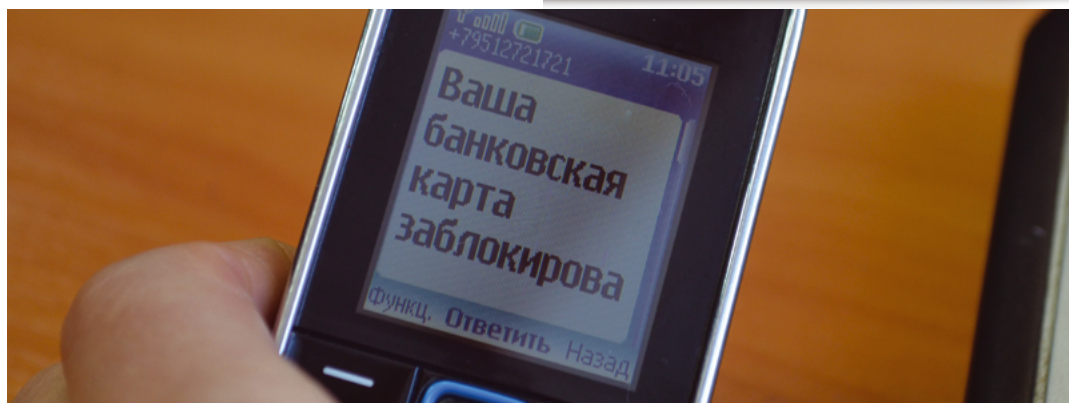
товара и т.д. Оплатить покупку в таком случае, как правило, предлагается онлайн — переводом денег на банковскую карту, электронный кошелек или мобильный номер.

ВАЖНО! Не доверяйте объявлениям о подозрительно дешевых товарах. Перед покупкой поищите в Интернете отзывы об Интернет-магазине или частном продавце, который предлагает товар. Если информации нет или ее недостаточно, откажитесь от покупки.

9. ХАЛЯВА С ПОДПИСКОЙ

Сэкономить на лицензионном MS Office, посмотреть новый блокбастер (в хорошем качестве, онлайн, бесплатно)? В Интернете скупой тоже платит дважды, а иногда — и трижды. Часто пользователям, которые хотят бесплатно скачать файл или посмотреть пиратскую копию фильма, предлагают ввести на сайте мобильный номер. Если так и сделать, может включиться платная SMS-подписка, и с указанного номера будут списываться деньги.

ВАЖНО! Не указывайте свой мобильный номер на незнакомых сайтах. Если подписка уже оформлена, позвоните в службу поддержки оператора мобильной связи и попросите отключить ее.



Проблемные покупки



• **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОПЛАТИЛИ ЗАКАЗ, А МАГАЗИН ТАК И НЕ ПРИВЕЗ, ПОКУПКУ (МАГАЗИН РЕАЛЬНО СУЩЕСТВУЕТ, НО ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ НЕ СМОГ ОТГРУЗИТЬ ТОВАР)?**

Самое простое — обратиться в банк, который выпустил вашу карту, описать ситуацию и написать заявление на отмену операции.

После этого банк отправит запрос в банк-партнер магазина, который, в свою очередь, попросит ненадежного поставщика предоставить подтверждение, что услуга была оказана, или, в противном случае, вернуть деньги. Фактически средства будут списаны с магазина в пользу потребителя и спустя некоторое время вернутся на карту. Эта процедура едина во всем мире, так как регулируется правилами международных платежных систем. Если оплата проходила с кошелька, то порядок возврата будет зависеть от правил того платежного сервиса, которым вы пользуетесь. **Лучше всего в такой ситуации — составить претензию в магазине и одновременно написать в службу поддержки сервиса.**

Как только недобросовестный продавец вернет деньги, они моментально будут зачислены на кошелек.

• **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОПЛАТИЛИ ТОВАР В ФИКТИВНОМ МАГАЗИНЕ, СОЗДАННОМ С ЦЕЛЬЮ МОШЕННИЧЕСТВА? КУДА ОБРАЩАТЬСЯ И КТО ВЕРНЕТ ДЕНЬГИ?**

Если магазин действует как юридическое лицо и официально договорился с агрегатором или банком принимать с его помощью онлайн-платежи, то справедливости придется искать на стороне этого агрегатора или банка. Но чаще всего магазины-мошенники создаются частным лицом, и онлайн-платежи прокручиваются «на коленке». **Здесь единственным спасением останется полиция — больше спросить не с кого.** Для банков такая операция выглядит как добровольный перевод от одного пользователя другому (ведь так оно и есть), а здесь уже вступает в действие закон «О правилах перевода денежных средств», пункт 1.25, по которому банки не вмешиваются в договорные отношения клиентов, а любые частные споры разрешаются без их участия.

В случае, если платеж был совершен с кошелька, то есть шанс вернуть деньги при соблюдении нескольких условий.

• Первое — быть идентифицированным пользователем. Ведь



только в этом случае платежный сервис будет знать, что именно вы, а не кто-то другой под вашим аккаунтом оспаривает операцию.

• И второе — обратиться в службу поддержки не позднее, чем через сутки после платежа, чтобы у компании был шанс «поймать» деньги. Здесь взаимоотношения между платежным сервисом и пользователем регулируются 9 статьей закона «О национальной платежной системе».

• **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОКУПКА БЫЛА СОВЕРШЕНА В ФИКТИВНОМ МАГАЗИНЕ, И ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?** Сигналом может быть, например, то, что с вами не связывается менеджер магазина, чтобы подтвердить доставку. В любом случае, если вы

впервые совершили покупку на этом сайте, особенно по очень выгодной цене, — лучше зайти на него еще раз и посмотреть более пристально. **Помимо уже описанных выше признаков отсутствие https-соединения, ошибки в названии сайта — у мошеннических сайтов, как правило, отсутствует телефон для связи или по нему невозможно дозвониться, нет раздела «О нас», или он написан небрежно.** Если вы покупали не вещь, а, например, авиабилет — то стоит перезвонить в авиакомпанию и уточнить, действительно ли на ваше имя есть бронь. В любом случае, действовать нужно незамедлительно. Чем раньше вы обнаружите, что магазин поддельный, тем больше шансов будет вернуть деньги.

50 САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБОВ ЭКОНОМИИ



Красавина Елена Валерьевна,

сертифицированный независимый финансовый советник; президент Группы

КЕЙЛ; преподаватель Института финансового планирования; член Международной ассоциации финансового планирования (FPA); практикующий юрист с опытом работы более 9 лет; автор множества публикаций и статей юридической и финансовой; приглашенный эксперт различных радио-передач и телепередач; автор книги «Дети и деньги. Растим миллионера»,

<http://www.nfs-krasavina.ru>,

<http://kailgroup.ru>.

Давно всем известно, что наши потребности растут быстрее возможностей. Как бы быстро мы, женщины, ни продвигались по карьерной лестнице и насколько бы большой доход ни имели — нам всегда будет чего-то не хватать: еще одной помады, еще одного платья, еще одной сумочки...

В этой гонке за обладанием вожделенным предметом мы часто упускаем самое главное — свое будущее и будущее своих детей.

Именно поэтому в том случае, когда кажется, что откладывать для накопления совсем нечего, — не стоит ждать более высокого дохода. Надо просто научиться экономить с 50 способами дохода.

ПОКУПКИ В МАГАЗИНЕ:

- 1. Не стоит ходить в магазин на голодный желудок или в плохом настроении.** Доказано, что в таких состояниях люди покупают в разы больше.
- 2. Лучше оставлять пластиковые карты дома.** Исследования показали, что люди, расплачивающиеся кредитной картой или делающие покупки через Интернет-кошельки, тратят **на 10—15 % больше**, чем когда расплачиваются наличными.
- 3. Знать все об уловках мерчендайзеров.** Свет и особое зеркало в примерочной кабине, запах свежей выпечки, специальное расположение товара — все это побуждает делать лишние покупки.
- 4. Заранее составлять список покупок и брать с собой денег чуть больше, чем требуется для их покупки.** Так можно уберечь себя от спонтанных решений.
- 5. Не попадаться на предложения о скидках и подарках.** Каждый раз перед покупкой лучше всего задать себе вопрос: **«Действительно ли мне это нужно?»** Покупать надо только в том случае, если на столь каверзный вопрос ответ утвердительный.
- 6. Внимательно рассматривать весь ассортимент.** Как правило, товары подороже, или те, которые необходимо быстрее продать, находятся прямо перед глазами.
- 7. Постоянно носить с собой тряпичную сумку.** Такие сумочки ничего не весят, не занимают много места и отлично защищают от необходимости платить за пакеты, если вдруг срочно понадобилось после работы забежать за молоком.

8. Внимательно проверять все чеки. От случайной ошибки или сбоя кассового аппарата никто не застрахован.

9. Не стесняться просить скидку. Большинство продавцов в магазинах одежды и обуви имеют право по собственной инициативе снижать стоимость вещи.

10. Использовать четкое распределение обязанностей при походах в магазин. Доказано, что **мужчины менее подвержены скрытым уловкам маркетологов**, чем женщины. Именно поэтому отличным решением может стать такое распределение ролей, при котором жена пишет список необходимых вещей и продуктов, а муж отправляется «за добычей».

ОДЕЖДА И ОБУВЬ:

- 11. Пользоваться совместными закупками.** В этом случае можно приобрести понравившуюся вещь по оптовой цене.
- 12. Пользоваться Интернет-закупками за границей.** Зарубежные магазины часто устраивают распродажи. Одежду при этом можно будет получить через специальные почтовые серверы.
- 13. Заранее покупать одежду и обувь на сезонных распродажах.** Особенно этот совет актуален для детской одежды, которую приходится обновлять каждый год.
- 14. Договориться с родственниками и друзьями об обмене вещей.** Не вся детская одежда изнашивается — ее можно отдать младшему ребенку.
- 15. Перешивать одежду.** Отдать ставшую короткой юбку в ателье, чтобы к ней пришили новый красивый подол, гораздо дешевле, чем купить новую юбку.

ПОДАРКИ:

16. Договориться с родственниками заранее о максимальной сумме подарка. Пусть эта сумма будет небольшой, но ведь главным всегда было внимание.

17. Завести список вещей, которые хотелось бы иметь. Перед праздниками можно просто «заказывать» определенные подарки из этого списка.

18. Завести список подарков для каждого близкого человека. Весь год, как выдастся удобный случай, записывать в него все, о чем вскользь обмолвился ваш друг или родственник. Похвалил новый диск известной группы? Записали. Понравилась сумка на витрине магазина? Занесли в список. Потом, при приближении праздника, останется только выбрать из списка ту покупку, которая впишется в ваш бюджет и, несомненно, порадует одаряемого!

19. Покупать подарки не непосредственно перед праздниками, когда впопыхах хватает любая вещь, а задолго до предстоящего события.

20. Дарить близким людям не вещи и предметы, а... свои услуги! Любимого мужа наверняка порадует сертификат на услугу «Месяц новых ужинов» или «Неделя вечернего массажа».

КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ:

21. Установить многотарифный счетчик на свет. В этом случае не придется все время платить по повышенным тарифам.

22. Следить за потреблением света и воды.

23. Использовать энергосберегающие лампы. Правда, этот совет не применим в домах, где маленькие дети любят играть со светом.

24. Отказаться от использования лишних услуг. Отключить радиоточку или ТВ-антенну, если никто в семье ими не пользуется.

25. Выбрать подходящий тариф для Интернета и телефона.

ЖУРНАЛЫ:

26. Подписка на журнал. Купить-покупка журнала по оптовой цене чаще бывает выгодной.

27. Подписка на электронную версию журнала. Позволяет сэкономить на бумаге.

28. Выкуп прошедших номеров. Основные темы в тематических изданиях повторяются из года в год.

29. Участие в различных акциях. Многие журналы разыгрывают бесплатную подписку на свои издания.

30. Бесплатное распространение журналов. Некоторые журналы можно получать абсолютно бесплатно в определенных местах города.

ОТДЫХ:

31. Воспользоваться предложением «горящих туров». Невыкупленные путешествия продаются со значительными скидками.

32. Воспользоваться «отдыхом по обмену». Поменяться с семьей из другой страны на время мест жительства — способ сэкономить на проживании.

33. Брать семью в интересные командировки. Позволит сэкономить на проезде и проживании одного члена семьи.

34. Пользоваться преимуществами для семей с детьми. Можно как получить скидку «за опт»,

так и свозить с собой младшего члена семьи вообще бесплатно.

35. Кооперироваться с другими отдыхающими. Не забываем про «оптом дешевле».

36. Внимательно следить за акциями авиакомпаний. Таким образом можно существенно сэкономить на перелете.

37. Сочетать приятное с полезным. При покупке крупной вещи в специальных турах (шубы, недвижимости) можно существенно сэкономить на проезде и проживании.

38. Перенести время отпуска. В апреле и октябре во многих странах тепло, а отсутствие туристов позволит получить существенные скидки.

39. Заранее позаботиться о бронировании тура. К приближению срока поездки цены постепенно подрастают.

40. Внимательно изучать сайты с отзывами туристов выбранной страны. Это позволит узнать о дешевых кафе, хороших магазинах и других хитростях экономии.

КРУПНЫЕ ТРАТЫ:

41. Автомобиль. Здесь изначально решающее значение имеет автомобиля, экономия на содержании и периодическое пользование общественным транспортом.

42. Решение жилищного вопроса. Особое внимание стоит уделить выбору съемной квартиры или ипотечного кредита, ведь эти платежи зачастую съедают большую часть семейного бюджета.

43. Ремонт. Многие виды работ можно сделать самостоятельно-

но или с использованием невалифицированной рабочей силы.

44. Годовой абонемент в фитнес-клуб. Лучше походить сначала 2–3 месяца по разовым талонам, чтобы понять, действительно ли годовой абонемент себя оправдает.

45. Рисковое страхование. Застраховав свою семью и недвижимость от непредвиденных событий, можно получить материальное возмещение в том случае, если эти события все-таки произойдут.

ИНТЕРЕСНЫЕ СПОСОБЫ:

46. Кредит на образование. Совсем необязательно оплачивать ребенку обучение в вузе — он может сделать это самостоятельно с помощью льготного кредита.

47. Отказ от кредитов. В то же время на новый телевизор вполне можно накопить, поэтому кредит в данном случае будет напрасной тратой денег.

48. Участие в лотереях и акциях. Лично знаю людей, которым простой сбор всяких крышечек и наклейчек помог обзавестись нужными вещами.

49. Подсчет вредных привычек. Мужчины понимают язык цифр. Если озвучить мужу сумму, в которую ежегодно обходятся его пиво или сигареты, можно получить существенную экономию.

50. Превращение хобби в источник доходов. Необходимость тратить деньги на интересное дело тут же превратится в инвестиции в бизнес, но это — уже совсем другая история.

обсудить на welf.ru





Татьяна Маторина,
кандидат
юридических наук,
доцент кафедры
гражданского права
Международного
юридического института,
доцент Международной
академии наук, член
Ассоциации юристов России,
практикующий юрист,
автор статей в сфере
социально-правовой защиты.

Правила подачи налоговой декларации

ВЫ ОБЯЗАНЫ ПОДАТЬ НАЛОГОВУЮ ДЕКЛАРАЦИЮ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ДОХОД:

- по гражданско-правовому договору с физическим лицом — не индивидуальным предпринимателем;
- от сдачи имущества в аренду (в том числе квартир);
- от продажи имущества и имущественных прав;
- от источников за пределами России;
- выигрыши в лотерею;
- доходы по договору дарения, за исключением подарков от близких родственников, и некоторые другие.

От подачи налоговой декларации освобождены налогоплательщики, со всех доходов которых НДФЛ был исчислен работодателем.

Налоговая декларация по НДФЛ должна быть подана до 30 апреля включительно. Если налоговая декларация подается с целью получения стандартных, социальных или имущественных вычетов по расходам 2014 года, то ее можно подать до конца текущего года без каких-либо налоговых санкций.

Налоговые вычеты. Налоговый кодекс РФ определяет перечень стандартных, социальных и имущественных налоговых вычетов, уменьшающих налогооблагаемый доход.

- размеры стандартных налоговых вычетов определяются на основании ст. 218 Налогового кодекса РФ;
- размер социальных вычетов и порядок их получения регулирует ст. 219 НК РФ;
- размер имущественных налоговых вычетов и порядок их реализации регулирует ст. 220 Налогового кодекса РФ.

Что делать, если вы продали жилье?

Обязанность уплаты налога в случае продажи квартиры, комнаты, жилого дома, дачи, садового домика и земельного участка **зависит от следующих факторов:** срока, в течение которого квартира находилась в собственности продавца; продажной стоимости квартиры.

- ЕСЛИ КВАРТИРА НАХОДИТСЯ В СОБСТВЕННОСТИ ПРОДАВЦА 3 ГОДА И БОЛЬШЕ, ТО НАЛОГ С ПРОДАЖИ КВАРТИРЫ ПЛАТИТЬ НЕ НУЖНО. Под тремя годами понимают 36 календарных месяцев, в течение которых продавец квартиры был



ее собственником. Датой, с которой начинается исчисление срока, является дата, которая указана в Свидетельстве о праве собственности.

• **ЕСЛИ КВАРТИРА НАХОДИТСЯ В СОБСТВЕННОСТИ МЕНЕЕ ТРЕХ ЛЕТ?** В соответствии с п.п. 2 п.2 ст. 220 Налогового кодекса РФ, здесь надо учитывать стоимость продажи квартиры, так как имущественный налоговый вычет предоставляется в размере, не превышающем 1 000 000 рублей.

Например, вы решили продать квартиру, собственником которой являетесь 2,5 года. Стоимость квартиры составляет 4 500 000 рублей. Ваш доход, который подлежит налогообложению, будет равен: $4\,500\,000 - 1\,000\,000 = 3\,500\,000$ рублей. Сумма налога составит: $3\,500\,000 * 0,13 = 455\,000$ рублей. Если стоимость квартиры составляет 950 000 рублей, а ваш доход, который подлежит налогообложению, равен: $950\,000 - 1\,000\,000 = -50\,000$ рублей, т. е. доход меньше имущественного налогового вычета — налог не взимается.

• **ЕСЛИ ВЫ ВЛАДЕЕТЕ ИМУЩЕСТВОМ НА ПРАВЕ ДОЛЕВОЙ СОБСТВЕННОСТИ.**

Например, вам и вашей сестре по наследству в 2014 г. перешли по ½ доли в двухкомнатной квартире. В случае продажи данной квартиры, каждый из наследников заполняет декларацию и указывает в ней ½ суммы продажи квартиры. Налоговый вычет в 1 000 000 рублей при этом делится пополам — по 500 000 рублей каждому наследнику.

Что делать, если вы продали автомобиль?

ЕСЛИ АВТОМОБИЛЬ НАХОДИТСЯ В СОБСТВЕННОСТИ ПРОДАВЦА 3 ГОДА И БОЛЬШЕ, то налог с прода-

жи автомобиля платить не нужно. А если срок владения автомобилем не менее 3 лет, то вам необходимо будет подать декларацию. При этом максимальный размер вычета составляет 250 000 рублей.



Например, вы в апреле 2013 г. получили по наследству автомобиль, а в январе 2015 г. решили его продать за 450 000 рублей. В этом случае вы можете воспользоваться своим правом на вычет в размере 250 000 рублей и сумма налога составит: $(450\,000 - 250\,000) * 0,13 = 26\,000$ рублей.

Что делать, если вы оплатили обучение ребенка?

Например, вы оплатили в 2014 г. обучение вашего ребенка в высшем учебном заведении по очной форме обучения в размере 45 000 рублей. За 2014 г. вы заработали 420 000 рублей, и подоходный налог составил $420\,000 * 0,13 = 54\,600$ рублей. Максимальная сумма налогового вычета в данном случае составляет 50 000 рублей. Таким образом, вы можете вернуть $45\,000 * 0,13 = 5\,850$ рублей.



Перечень необходимых документов для получения вычета на обучение:

- оригинал и копия договора с учебным заведением;
- заверенная копия лицензии учебного заведения (если реквизиты лицензии не указаны в договоре);
- платежные документы, подтверждающие выплату денежных средств за обучение, и копии этих документов;

- справка (справки) с места работы по форме 2НДФЛ за истекший год;
- декларация по налогу на доходы физических лиц по форме 3НДФЛ за истекший год;
- справка образовательного учреждения об очной форме обучения ребенка, подопечного, брата или сестры (если форма обучения не указана в договоре);
- копия свидетельства о рождении ребенка, подопечного, брата или сестры;
- реквизиты вашего банковского счета, на который будут перечислять возвращаемые деньги.

можете получить налоговый вычет за оплату лечения ребенка в размере $55\,000 * 0,13 = 7\,150$ рублей. Так как вы заплатили более 7 150 рублей подоходного налога за год, то вернуть сможете всю сумму.

ЭТО ВАЖНО! Согласно Постановлению Правительства РФ № 201 от 19 марта 2011 года, на **медицинские услуги, которые относятся к дорогостоящим, налоговый вычет предоставляется в полном объеме (без ограничения в 120 тыс. рублей)**, например, лечение бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения, культивирования и внутриматочного введения эмбриона.

Что делать, если вы оплатили лечение?



Максимальный размер вычета составляет 120 000 рублей, поэтому Вы можете вернуть до 13 % от стоимости оплаченного лечения / медикаментов, но не более 15 600 рублей.



Например, вы в 2014 г. потратили на лечение 65 000 рублей. Ваш доход за 2014 г. составил 380 000 рублей, при этом подоходный налог составил: $380\,000 * 0,13 = 49\,400$ рублей. Ваш налоговый вычет составит: $65\,000 * 0,13 = 8\,450$ рублей. Так как вы заплатили более 8 450 рублей подоходного налога за год, то вернуть сможете всю сумму.

Например, вы оплатили лечение ребенка в возрасте до 18 лет в 2014 г. в сумме 55 000 рублей. Сумма дохода за 2014 г. составила 360 000 рублей, при этом сумма подоходного налога: $360\,000 * 0,13 = 46\,800$ рублей. Вы

Например, в 2014 г. женщина потратила на лечение бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения 400 000 рублей. Ее доход за 2014 г. составил 420 000 рублей, при этом подоходный налог: $420\,000 * 0,13 = 54\,600$ рублей. Согласно Постановлению Правительства РФ № 201 от 19 марта 2011 г., данный вид лечения относится к дорогостоящим, поэтому женщина имеет право получить налоговый вычет в полном размере: $400\,000 * 0,13 = 52\,000$ рублей. В случае, если доход женщины, например, составит за 2014 г. 360 000 рублей, то сумма подоходного налога равна 46 800 рублей. В этом случае налоговый вычет будет равен сумме уплаченного подоходного налога за 2014 г. и остаток 5 200 рублей будет потерян.



Какие документы необходимы для получения вычета на лечение:

- налоговая декларация по форме 3-НДФЛ по окончании года, в котором была произведена оплата лечения и (или) приобретены медикаменты;

- справка из бухгалтерии по месту работы о суммах начисленных и удержанных налогов за соответствующий год по форме 2-НДФЛ;

- копии документов, подтверждающих степень родства с лицом, за которое было оплачено лечение или приобретение медикаментов: свидетельство о рождении ребенка (детей), если налогоплательщиком оплачено лечение или приобретение медикаментов для своего ребенка (детей) в возрасте до 18 лет; свидетельство о браке, если налогоплательщиком оплачено лечение или приобретение медикаментов для супруги (супруга); свидетельство о рождении налогоплательщика, если им оплачено лечение или приобретение медикаментов родителю (родителям);

- комплект документов, подтверждающих право на получение социального налогового вычета по расходам на оплату лечения (включая санаторно-курортное).

СОЦИАЛЬНЫЕ НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ предоставляются при подаче налоговой декларации в налоговый орган налогоплательщиком по окончании налогового периода.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

<http://www.garant.ru>,
<http://www.consultant.ru>,
<http://www.glavbukh.ru>,
<http://nalog.ru>,
<https://www.nalogia.ru>,
<http://delo-press.ru>,
<http://allcalc.ru>.



обсудить на wellf.ru



ХРАНЕНИЕ ФИНАНСОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

При ведении домашней бухгалтерии нередко возникает вопрос: **какие квитанции, чеки необходимо хранить и сколько времени?**



Действующим законодательством не установлены конкретные сроки хранения финансовых документов физическими лицами при совершении тех или иных финансовых операций. Но исходя из того, что мы вступаем в гражданско—правовые отношения не только с физическими, но и юридическими лицами, то при **определении срока хранения документов целесообразно ориентироваться на сроки хранения, которые предъявляются юридическим лицам.**



КАССОВЫЙ ИЛИ ТОВАРНЫЙ ЧЕК



14 ДНЕЙ

Потребитель имеет право на обмен непродовольственного товара надлежащего качества в течение четырнадцати дней, не считая дня его покупки



(ст. 25 Закона РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300—1)



В ТЕЧЕНИЕ ГАРАНТИЙНОГО СРОКА НА ТОВАР

Потребитель вправе предъявить претензию в отношении недостатков товара, если они обнаружены в

течение гарантийного
срока или срока годности



(ст. 19 Закона РФ «О защите
прав потребителей» от
07.02.1992 № 2300—1)



2 ГОДА
Если гарантийные сроки
или сроки годности на
товары не установлены



(ст. 19 Закона РФ «О защите
прав потребителей» от
07.02.1992 № 2300—1)



10 ЛЕТ
Если на товар не установ-
лен срок службы, то
в этот период изготовитель
(исполнитель) товара (ус-
луги) обязуется: обеспечи-
вать возможность исполь-
зования товара (работы) по
назначению; нести ответ-
ственность за существен-
ные недостатки, возникшие
по его вине



(ст. 5 Закона РФ «О защите
прав потребителей» от
07.02.1992 № 2300—1)

ЭТО ВАЖНО!

Отсутствие у потребителя
кассового или товарного
чека либо иного документа,
удостоверяющего факт и
условия покупки товара, не
является основанием для
отказа в удовлетворении его
требований.



(ст. 18 Закона РФ «О защите
прав потребителей» от
07.02.1992 № 2300—1)



КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ
КОММУНАЛЬНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ

НЕ МЕНЕЕ 3 ЛЕТ



МАКСИМАЛЬНЫЙ СРОК ХРАНЕНИЯ 5 ЛЕТ

Срок исковой давности для
предъявления претензий как с
вашей стороны, так и со сторо-
ны организации, предоставля-
ющей коммунальные услуги



(ст. 196 часть 1 Гражданского
кодекса РФ,

Перечень типовых управленче-
ских архивных документов,
образующихся в процессе
деятельности государственных
органов, органов местного
самоуправления и организаций,
с указанием сроков хранения
2010 г.)



КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ КРЕДИТА



**До момента погашения
кредита + 3 года после
погашения кредита
(максимально — 5 лет)**

Срок исковой давности для
предъявления претензий
как со стороны банка, так и
с вашей



(ст. 196 части 1 Гражданского
кодекса РФ,

Перечень типовых управленче-
ских архивных документов,
образующихся в процессе
деятельности государственных
органов, органов местного
самоуправления и организаций,
с указанием сроков хранения
2010 г.)



НАЛОГОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ



4 года



Ст. 23 Налогового кодекса РФ



ДОГОВОР ДАРЕНИЯ



ПОСТОЯННО



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.



ДОГОВОР ЗАЙМА, КРЕДИТНЫЙ ДОГОВОР



НЕ МЕНЕЕ 3 ЛЕТ после
полного исполнения
обязательств



Срок исковой давности для предъявления претензий как со стороны банка, так и с вашей (ст. 196 часть 1 Гражданского кодекса РФ)



**МАКСИМАЛЬНЫЙ
СРОК ХРАНЕНИЯ —
5 ЛЕТ** после
полного исполнения
обязательств



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.)



ДОГОВОР СОЦИАЛЬНОГО НАЙМА ЖИЛЬЯ



ПОСТОЯННО



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных

ных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.



ДОГОВОР НА ПРИВАТИЗАЦИЮ ЖИЛЬЯ



ПОСТОЯННО



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.



ДОГОВОР КУПЛИ-ПРОДА- ЖИ НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА



ПОСТОЯННО



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.



ДОГОВОР КУПЛИ-ПРОДА- ЖИ ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА



5 ЛЕТ



Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения 2010 г.

обсудить на wellf.ru





У вас вопрос?

Получаю письма от ООО ФССВ о погашении задолженности по кредитному договору. Кредитный договор был оформлен в 2011 году сроком на 1 год. Часть кредита была не погашена, и вот теперь шлют письма. Срок исковой давности прошел. Что делать в этой ситуации?

Срок исковой давности по кредитному договору составляет 3 года. Но здесь надо помнить, что срок исковой давности начинается не с момента заключения договора, а с момента, когда вы произвели последний платеж по кредитному договору. Например, если последний платеж вы произвели в марте 2012 года, то срок исковой давности начинается именно с этого момента.

Кредитный договор, а также платежные документы по вашему кредиту должны храниться у вас как минимум 3 года, а вот банк их будет хранить 5 лет.

Таким образом, банк может доказать, что вы нарушили условия договора.

Мой дядя потерял документы на квартиру, в том числе и договор дарения. Что нужно делать, чтобы восстановить документы?

Согласно п. 3 ст. 9 Федерального закона от 21.07.1997 № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» органы, осуществляющие государственную регистрацию прав, выдают правообладателям по их запросам в письменной форме копии

договоров и иных документов, выражающих содержание односторонних сделок, совершенных в простой письменной форме.

Вам необходимо обратиться в Территориальное управление Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии с соответствующим заявлением. В соответствии с Перечнем типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения (2010 г.) договор дарения хранится в Территориальном управлении Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии постоянно.

Что делать, если потерял квитанции об оплате кредита?

Квитанции желательно хранить до того момента, пока кредит не будет полностью погашен.

Если вы не желаете после оплаты долга хранить квитанции в течение 3 лет, то можете обратиться в банк с заявлением о выдаче справки о том, что заем был полностью погашен, и хранить уже этот финансовый документ в течение 3 лет, как минимум. А вот если вы потеряли квитанции об уплате долга по кредиту, либо если вносите денежные средства на свой кредитный счет через терминал, то необходимо обратиться в банк за выпиской по вашему кредитному договору с учетом последнего внесенного платежа.



**Макаренко
Дмитрий,**
руководитель
компании
«Национальная
Юридическая Служба»,
www.amulex.ru.

Регулярно посещая магазины или взаимодействуя с представителями тех или иных служб и организаций, многие из нас даже не догадываются, насколько часто и незаметно нарушаются в этих сферах права потребителей. **Между тем, избежать нарушений и обмана достаточно просто — нужно лишь знать свои основные гражданские и потребительские права, строго определенные и защищаемые российским законодательством.** Итак, что следует знать, чтобы не стать жертвой обмана и не лишиться личных денежных средств?

Основными законодательными актами, направленными на защиту прав потребителей в России, являются следующие:

- **Закон РФ от 4 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей».** Закон регулирует отношения между потребителями и производителями (поставщиками) товаров, устанавливает права потребителей на приобретение товаров необходимого качества. Закон защищает основные права потребителей на получение информации о товарах и их производителях, на просвещение, государственную и общественную защиту их прав. Законом установлен механизм реализации прав потребителей. Так, например, в Законе указывается, что потребитель всегда

вправе потребовать у продавца информацию об изготовителе (фирменное наименование, фактический адрес организации, режим работы, реализуемые товары / работы / услуги). Информация о товарах, предъявляемая потребителю изготовителем (продавцом), должна содержать обозначения стандартов соответствия, сведения об основных потребительских свойствах продукта, цену и условия покупки, гарантийный срок, правила эффективного и безопасного использования;

- **Федеральный закон от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе».** Закон устанавливает требования к качественной и правдивой рекламе. **Целью закона является развитие рынков товаров, работ и услуг на основе соблюдения принципов добросовестной конкуренции.** В Законе дается характеристика недобросовестной, недостоверной, неэтичной и заведомо ложной рекламы. Распространение данной рекламы запрещено и влечет за собой ответственность;

- **Федеральный закон от 26 июля 2006 г. № 135-ФЗ «О защите конкуренции».** Закон ограничивает права монополий на поставку продукции и оказывает поддержку новому мелкому и среднему бизнесу, с тем чтобы потребитель имел возможность альтернативного выбора из множества представленных на рынке товаров от различных производителей. **Закон поддерживает конкуренцию,** так как в процессе конкурентной борьбы происходит повышение качества продукции, устанавливаются конкурентоспособные цены, а значит, потребитель получает право на выбор того товара, который мог бы устроить его и в цене, и в качестве.

В магазине и супермаркете



• **Случайно разбив в магазине банку или бутылку, вы не обязаны оплачивать их стоимость.** Согласно Гражданскому кодексу, при непредумышленном повреждении товара посетитель торгового заведения не должен компенсировать магазину причиненный ущерб. По статье 459 ГК, риски по сохранности находящейся в зале продукции и ответственность за неправильную организацию пространства торгового зала, повлекшие за собой материальный ущерб, возлагаются на продавца.

• Чтобы вернуть продавцу некачественный товар, покупателю не обязательно предъявлять для этого чек на покупку. Для возврата денег клиенту магазина достаточно привлечь к этому мероприятию двух свидетелей совершения им покупки в этой торговой точке. Кроме того,

ст. 18 Закона о защите прав потребителей определяет, что продавец не имеет права настаивать на обмене товара или уменьшении его стоимости, если покупатель выражает намерение вернуть свои деньги.

Сумма подлежит к обязательному возврату в течение 10 дней после

подачи клиентом магазина соответствующего заявления в администрацию торгового заведения (ст. 22 Закона). При несоблюдении этого требования на продавца возлагается обязанность по выплате покупателю пени в размере — 1 % от суммы за каждый день просрочки оплаты. В случае, если продавец не удовлетворил законное требование потребителя, суд взыщет с продавца в пользу потребителя 50 % от суммы требования в качестве штрафа.

В кафе или ресторане



Посетитель ресторана или кафе имеет право заказать только то, что хочет, и в необходимом ему количестве — заявляет действующее законодательство. Многие заведения откровенно игнорируют это правило, устанавливая минимальную сумму заказа для своих клиентов. Настойчивое предложение официанта увеличить объем заказа или отказ в обслуживании, мотивированный недобором блюд до установленного администрацией денежного минимума, чреватые для дирекции ресторана проверками и довольно крупными штрафами. Если при заказе банкета или иного мероприятия в ресторане вам выдвигают условие о минимальной сумме комплексного заказа — налицо грубое нарушение действующих правил работы общественных заведений.



- Закон не предусматривает самостоятельное определение административной рестораном суммы чаевых. **Оплата услуг официанта — добровольное действие посетителя заведения**, поэтому вы всегда вправе отказаться от навязываемых вам дополнительных расходов.

- **Требования о дополнительной плате за живую музыку, которая звучит в ресторане, также являются нарушением прав посетителя.** Ваш отказ от оплаты такого вида услуг в данном случае будет являться правомерным.

- **Потребитель вправе потребовать предоставления ему сведений о пищевой ценности продукции общественного питания** (калорийности, содержании белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов при добавлении их в процессе приготовления продукции общественного питания) и составе (в том числе — наименования использованных в процессе изготовления пищевых добавок, биологически активных добавок, информации о наличии в продуктах питания компонентов, полученных с применением генно-инженерно-модифицированных организмов).

Штрафы ГАИ и СТО



- Если ранее при остановке автомобиля по причине нечитаемости номеров инспектор мог предложить вам просто протереть номера и ехать дальше, то **теперь, когда штраф за это правонарушение уже составляет — 500 рублей, дело может закончиться составлением протокола.**

- Если водитель забыл документы на право управления ТС, регистрационные документы на транспортное средство, то он может заявить инспектору ходатайство о предоставлении ему времени для устранения такого нарушения. Если инспектор сочтет это возможным, то водитель отделается только штрафом без задержания транспортного средства.

- Инспектор ГИБДД, выявивший при проверке документов водителя **неуплаченные штрафы, имеет возможность возбудить в отношении него дело по ст. 20.25 КоАП РФ.** Однако, данное правонарушение должен рассматривать мировой судья по месту жительства водителя.

- **Некачественный ремонт или обслуживание на СТО является, в соответствии с Законом о защите**





прав потребителей, основанием для предъявления клиентом претензии к предоставившей дефектную услугу организации. Недобросовестное обслуживание, а также отказ в бесплатном гарантийном ремонте влекут за собой проверки и штрафные санкции в отношении руководства предприятия.

В автомобиле необходимо иметь **Правила дорожного движения и Кодекс РФ об административных правонарушениях**, а также **распечатку действующих штрафов**, на случай остановки инспектором ГАИ.

Если вас остановил инспектор ГАИ — необходимо **выяснить причину остановки и записать его фамилию, звание, должность и номер жетона**. Также можно записать разговор на диктофон. Перед подписанием необходимо внимательно изучить протокол, **ни в коем случае нельзя подписывать протокол о несоблюдении правил, которого, по сути, не было**.

Пенсионный фонд



При несогласии с действиями сотрудников пенсионного фонда, их отказе в предоставлении обязательных услуг или полагающихся гражданину начислений, последний может отстоять свои права в судеб-

ном порядке. **Основаниями для обращения в суд могут стать:**

- недоначисление пенсии;
- неправомерные удержания из пенсии;
- претензии наследника на право получения пенсии умершего лица;
- опротестование отказа в установлении пенсии;
- необходимость определения правомерности действий пенсионного фонда, нарушающего, по мнению гражданина, его права и законные интересы;
- ненадлежащее исполнение пенсионной организацией своих обязательств и т. д.

В банке



• Все вклады в банке должны быть **возвращены по первому требованию вкладчика**.

• Согласно Федеральному закону «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации», **вклады физических лиц в банках подлежат обязательному страхованию в государственной корпорации «Агентство по страхованию вкладов» и защищены на сумму 1 400 000 рублей по одному вкладу в одном банке на одного вкладчика**. Страховым случаем для обращения в Агентство по страхованию вкладов является отзыв (анну-

лирование) у банка лицензии Банка России на осуществление банковских операций (далее — лицензия Банка России) в соответствии с Федеральным законом «О банках и банковской деятельности».

- Чтобы реализовать свое право на возмещение вкладчику, **через 14 дней после наступления страхового случая необходимо прийти с паспортом в выбранный Агентством банк (банк-агент), где нужно на месте заполнить заявление о выплате страховки.** Деньги будут выплачены наличными или переведены на указанный вами счет.

- **Взимание разовых комиссионных сборов** за рассмотрение кредитной заявки, выдачу кредита, а также начисление дополнительной суммы за погашение кредита наличными непосредственно в отделении банка также нарушают права потребителя финансовой услуги.

- В случае ухудшения материального положения заемщика, но при отсутствии нарушений исполнения им кредитного договора, **банк не уполномочен требовать от него**

досрочного выполнения обязательств по возвращению кредита.

- **Штрафование заемщика или возлагаемые на него банком комиссионные сборы за досрочное погашение кредита не соответствуют требованиям законодательства,** равно как и штрафные санкции в отношении клиента за его отказ от получения кредита в течение специального периода, предусмотренного действующим договором.

Правовое регулирование отношений между физическими лицами и банком осуществляется на основании Гражданского кодекса РФ, Федерального закона «О банках и банковской деятельности», Федерального закона «О потребительском кредите», Федерального закона «О страховании вкладов физических лиц в банках Российской Федерации», Федерального закона от 30.12.2004 №218 «О кредитных историях», Закона РФ «О защите прав потребителей», Постановления Пленума Верховного Суда РФ «О рассмотрении судами гражданских дел по спорам о защите прав потребителей» и некоторых других документов.



Нарушения прав в сфере страхования



- При наличии полиса ОСАГО и отказе компании-страховщика в компенсации ущерба от произошедшего ДТП клиенту такой организации, необходимо, в первую очередь, направить претензию в страховую компанию с подробным изложением сути вопроса и обозначением всех нарушенных ею прав потребителя, а также требованием устранить все обозначенные нарушения.

- В случае отказа в удовлетворении претензии, гражданин вправе обратиться в суд с требованиями к страховой компании.

Основные законодательные акты в области защиты прав страхователей: Гражданский кодекс РФ, Гражданский процессуальный кодекс РФ, Федеральный закон от 25.04.2002 №40-ФЗ «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств», Закон РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей», Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 28 июня 2012 г. №17 «О рассмотрении судами гражданских дел по спорам о защите прав потребителей»; Закон РФ от 27.11.1992 № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации» и др.

Изучайте свои права и применяйте свои знания



в ситуациях, затрагивающих ваши гражданские и финансовые интересы, **и вы удивитесь тому, насколько полезными для вашего самочувствия и бюджета могут оказаться азы правовых взаимоотношений!** Полезной для личной «финансовой самообороны» наверняка окажется услуга «Личный адвокат». **«Личный адвокат» — это профессиональная юридическая помощь по широкому спектру отраслей права.** Консультация по телефону оперативно и круглосуточно: права потребителя, налоги, авто, образование, ЖКХ, медицина, семья, льготы, уголовное право, особенности судопроизводства в Европейском суду по правам человека и другие правовые вопросы. Приобрести подобную услугу вы можете, например, в компании «Национальная Юридическая Служба».

узнать больше на wellf.ru



Узнать больше о своих правах и способах их защиты, посмотреть видео-урок, изучить «живые» истории, их успешного применения, задать вопрос эксперту, а также узнать об услуге «поговорите с моим адвокатом».



ДЕНЬГИ И ОТНОШЕНИЯ

«Исследования показывают, что в список фундаментальных психологических потребностей человека входят:

- потребность в безопасности;
- потребность ощущать себя мастером своего дела;
- быть любимым, чувствовать эмоциональные связи с другими людьми, а также иметь возможность держать свою жизнь под контролем.

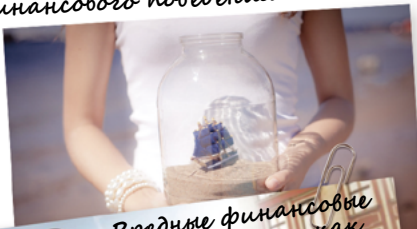
Деньги не обеспечивают автоматически удовлетворение всех этих требований, но, несомненно, способны приблизить нас к ним. Если мы будем распоряжаться ресурсами для того, чтобы получить эти важные вещи, уровень положительных эмоций в нашей жизни будет увеличиваться. Разумно потраченные деньги обеспечивают повышение уровня счастья»

(Гретхен Рубин «Проект Счастье»).



В данной главе мы предлагаем подумать над тем, что действительно является важным и способным повысить уровень счастья. Что определяет наше финансовое поведение и как изменять устоявшиеся модели? Как гармонично выстроить коммуникации на финансовые темы с самим собой и своим окружением?

Денежные установки и модели финансового поведения



Вредные финансовые привычки или как договориться с собой



Жизнь в кредит



5 правил безопасных разговоров на денежные темы

Книги, фильмы и пословицы о деньгах



Семейный бюджет: вместе или врозь



Дружба и деньги



Фролов Владимир,
кандидат социологических наук, соучредитель агентства РИМ Porter Novelli, руководитель проекта «Финансовое просвещение»

Что для вас деньги? Зло или возможности? Трамплин или камень преткновения? Как вы привыкли думать о них — с раздражением, потому что их постоянно не хватает, или с удовольствием, потому что, имея такой же доход, как и у большинства представителей вашего окружения, умудряетесь доставлять себе и своей семье радость от разумного управления семейным бюджетом? Можете ли вы делать сбережения на будущее, потому что вам хватает на основные жизненные нужды, и вы можете откладывать на свою мечту? Что определяет ваше отношение к деньгам, и как его изменить, если нужно? Психологи говорят:

«Если вы не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

В этой установке — глубокий не только психологический, но и философский бытовой / жизненный смысл. Все мы понимаем, что изменение отношения к ситуации приводит к изменению самой ситуации. Иными словами, ключевой тезис этого текста таков: **если вы хотите изменить свою денежную ситуацию, начните с того, чтобы изменить свое отношение к деньгам!**

Отношение к деньгам — это основная часть нашей модели финансового поведения.

Что определяет ваше лично отношение к деньгам?



Природные задатки — характер и темперамент, приобретенные компетенции. **Среда, в которой вы росли**, прежде всего, семья, традиции, семейные устои, достаток, отношение к деньгам родителей и наиболее авторитетных членов семьи — «лидеров семейного мнения» (дедушек, бабушек, тетюшек, других близких и дальних родственников), **школа, друзья, региональные особенности**, в которых вам довелось расти (деревня, малый городок, мегаполис), **социально-психологический климат в учебном заведении, на работе**, в вашем коллективе, ваш профиль деятельности, статус. Факторов много, и роль каждого из них имеет свое значение. Допустим, вы — сложившийся человек, но вас что-то не устраивает в себе самой и это что-то — отношение к деньгам. Мы исходим из того, что главное для вас — семья, дети (уже имеющиеся или будущие), и, исходя из этого, станем размышлять о путях возможных перемен.



Модель коррекции денежных установок



Многие из моих коллег предложат такую модель:

Шаг первый: поставьте сами себе диагноз — то, что есть здесь и сейчас.

Шаг второй: наметьте желаемую модель — то, к чему вы хотите прийти.

Шаг третий: разработайте план и действуйте в соответствии с ним. Вносите в него коррективы, меняйтесь сами. Следом изменится ситуация и появятся новое ощущение себя, новые цели, новые рубежи.



Предлагаю, не вдаваясь в детали и аргументы, поменять местами первый и второй пункты. Начните с постановки цели, модели отношения к деньгам, которую вы хотите достичь. Дальнейший алгоритм не меняется: определитесь, какими ресурсами и ограничениями вы обладаете для достижения этой цели, сделайте план и **самое главное — действуйте!**

Шаг первый: ставим цели изменения своего отношения к деньгам.



Здесь нам непременно понадобится ответить на вопросы: **зачем это мне нужно и насколько я готова сдвинуться с места, возможно, что-то менять в этой жизни, и так ли уж все плохо с моим отношением к моему денежному состоянию?**

Теперь о формулировках. Многие

тренеры личностного роста, впитавшие дух зарубежных опытных авторов, любят употреблять такие категории для обозначения финансовых целей, как «финансовая свобода», «богатство», «изобилие» и т.д. Подходит ли это большинству наших сограждан? Осмелюсь утверждать, что психологически мы начинаем себя чувствовать неуютно (по крайней мере, на первом этапе, когда живет-ся чаще всего «от зарплаты до зар-



платы»), когда произносим применительно к своей жизни в качестве целевых установок такие слова. Предлагаю универсальную и достаточно гибкую категорию «достаток». «Жить в достатке», как конечную жизненную целевую установку, представить комфортнее и достигать легче. Вот тут нужно четко представить то, что вы понимаете для себя сегодня, здесь и сейчас под определением «жить в достатке». Избавить себя от необходимости ощущать страх от того, что не удастся дотянуть до следующей зарплаты, страх увольнения и невозможности выплачивать кредиты? Иметь заначку «на черный день» (согласитесь, ее роль скорее психологический или психотерапевтический фактор, чем экономический)? Получать удовольствие от расходов, а не делать для себя на второй день после зарплаты ужасное открытие, сопровождающееся вопросом: куда они все (деньги = зарплата / аванс / премия) подевались?

При постановке цели изменения отношения к деньгам одним из важнейших является воспитательный (имеем в виду, прежде всего, ваших уже имеющих или будущих детей) аспект. **Каким вы хотите, чтобы было отношение к деньгам у ваших детей?**

Кроме того, для укрепления и гармонизации отношений в семье схожее отношение к деньгам у членов семьи имеет огромное значение. **Какое отношение к деньгам в вашей семье?** Открыт ли у вас бюджет для взрослых членов семьи, как распределены роли относительно «приходов» и «расходов», как регулируются вопросы планирования и принятия важных финансовых решений в семье? Какую роль играют бабушки и дедушки (ваши родители, свекр и свекровь), взрослые дети в решении финансовых вопросов?

Таким образом, вопрос отношения к деньгам — важнейшая семейная тема.

Поэтому четко формулируйте свои цели изменения отношения к деньгам. Для наглядности запишите ответы на следующие вопросы:

- Каким я хочу, чтобы стало **мое отношение** к деньгам?
- Каким я хочу, чтобы было отношение к деньгам **у моего ребенка** (у моих детей, в том числе будущих)?
- Какие я хочу, чтобы стало отношение к деньгам **в моей семье** (между мной и моим мужем), чтобы они укрепляли семью, а не ослабляли ее?

Шаг второй: определяем, что может помочь нам в достижении этих целей,



а что способно помешать, что приближает нас к цели и что тормозит. **Вспомните, какие суждения по поводу денег преобладали в вашей семье, когда вы еще были ребенком**, что говорили о том, как приходят и уходят деньги в школе, учебном заведении, на работе раньше и сейчас. Возьмите все для того, чтобы нарисовать табличку (лист бумаги и карандаш, блокнот и ручку «паркер», лист ватмана и фломастер – по большому счету значения не имеет), получите наглядную картину своего базиса отношения к деньгам. Теперь сделайте несколько табличек (простор для творчества не ограничен, ведь вы работаете над собой. Что может быть приятнее, полезнее и эффективнее, чем именно это увлекательное занятие?). Будьте изобретательны, настройтесь на победу но, главное, будьте честны и по возможности объективны.

БЛОКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА:

- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, способствуют достижению моей главной цели в формировании моего отношения к деньгам?
- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, способствуют достижению моей главной цели в формировании отношения к деньгам в моей семье?
- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, способствуют достижению моей главной цели в формировании отношения к деньгам у моих детей?
- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, препятствуют достижению моей главной цели в формировании моего отношения к деньгам?
- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, препятствуют достижению моей главной цели в формировании отношения к деньгам в моей семье?
- Какие суждения из моей прошлой жизни, бытовавшие в моей семье, когда я воспитывалась ребенком, препятствуют достижению моей главной цели в формировании отношения к деньгам у моих детей?

Согласитесь, не так-то просто ответить на эти вопросы. В этом вам могут помочь профессиональные психотерапевты, тренеры личностного роста, но **самый лучший вариант — ваши подруги, друзья, члены вашей семьи, родители, взрослые дети.**





Шаг 3. Каков план?



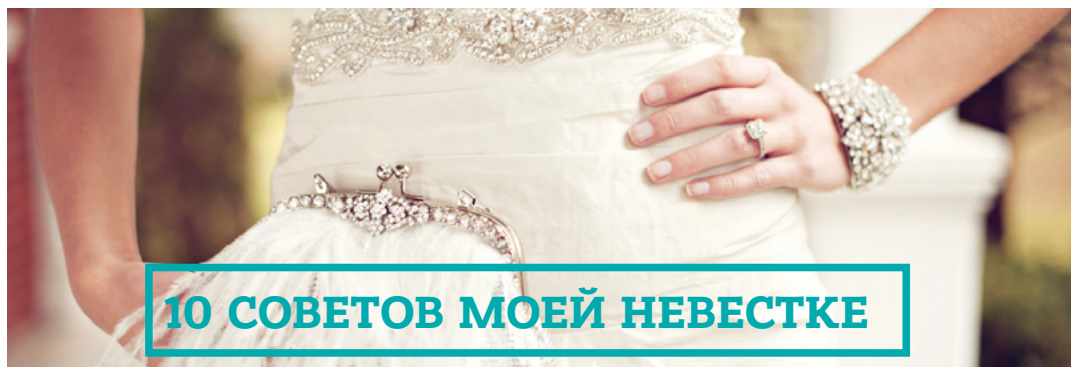
Изменение отношения к деньгам возможно только с изменением стиля ваших действий. Сформулируйте правила финансового поведения. Здесь мы приходим к вашей личной модели поведения, части вашего образа жизни. Никакими мантрами вы не приведете к себе деньги, если не будете действовать в этом направлении. Говоря одно, а делая другое, вы можете нарушить все свои правила. **Заведите денежные традиции в вашей семье.** Создавайте уважительное отношение к деньгам, не перегибайте палку, не жадничайте и не воспитывайте в своей семье жадность, но и не подавайте пример расточительности, будьте добры, но не добродушны. Деньги любят счет. Используйте художественные образы, опыт соседей, других людей. Деньги — часть образа жизни. Научитесь вести непринужденные разговоры о деньгах сами. Умейте просить деньги у своего семейного партнера, учите этому детей, научите договариваться о деньгах. Типичные ошибки денежных разговоров — когда ответственный за расходы (как правило, жена), оперирует формулировками «у меня закончились деньги», «дай мне денег», «а ты что, сам не знаешь, что к концу месяца у меня не хватает

того, что мы выделили в семейном бюджете на домашние расходы?».

Семейную гармонию укрепит умение договариваться, а не требовать, закатывать истерики и обижаться.

План состоит из последовательных действий и правил учета, системы принятия денежных решений, соблюдения традиции.

Отдельно стоит поговорить о воспитании желаемых отношений к деньгам у ваших детей. Во многом это зависит от возраста, пола, характера вашего ребенка, его темперамента, но и здесь главное — цель: модель его финансового поведения, основанного на отношении к деньгам, которое существует в семье. **Дети в большинстве случаев будут копировать референтных (авторитетных) для них людей, в том числе родителей.** И не обязательно для копирования они будут выбирать то, что, на ваш взгляд, стоит заимствовать. Не забывайте это. Важными являются беседы о деньгах, пословицы и поговорки, которыми вы украшаете свои наставления отроку (согласитесь, разные денежные подходы формируются, если часто повторять такие поговорки, как «копейка рубль бережет» или «бедным родился, бедным и умрешь»).



10 СОВЕТОВ МОЕЙ НЕВЕСТКЕ

Какие практические советы можно дать? У меня два взрослых сына и я сформулирую советы своим будущим невесткам об отношениях к деньгам в семье.

1 **ОПРЕДЕЛИ МЕСТО ДЕНЕГ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ.** Что для тебя деньги? Моя модель: деньги — это энергия, ресурс, сложный и универсальный инструмент для того, чтобы жить в радости. Жизнь в достатке важнее, чем богатство. **Деньги во многом похожи на такой ресурс, как время, с той главной разницей, что время — невозобновляемый ресурс, а деньги можно потерять и приобрести снова.** Возьми на себя ответственность за свое отношение к деньгам. У каждого — **СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ И СВОЙ ПУТЬ К ИХ ДОСТИЖЕНИЮ.** Есть универсальные стратегии и инструменты, советы и рекомендации, но каждый сам определяет свои правила и свой путь. Не всегда тот путь, которым прошли другие и проходят сейчас, подходит тебе. Выбирай свой.

2 **ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С ЖИЗНЕННЫМИ.** Увеличение денежной массы не может стать главной целью в жизни. **Увеличение денежной массы не может стать главной целью в жизни.** Возможности, которые дают деньги — вот ключевая финансовая цель. Деньги могут помочь в укреплении уверенности в себе, в гармонизации отношений в семье с

близкими вам людьми, в решении проблем вашего окружения, в том, чтобы ваша жизнь и ваше окружение стали лучше. **Не «жизнь в зарабатывании денег», а «деньги для радостной жизни»!** У многих для того, чтобы прийти к этим выводам, уходит жизнь и здоровье, постарайся понять это раньше.

3 **ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ ТВОЕ И ТВОЕЙ СЕМЬИ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ,** основанного на здоровом, ответственном и уважительном отношении к деньгам, постоянных тренировках и упражнениях, развитии своих знаний и компетенций. **Основа финансового здоровья — те финансовые правила, по которым ты живешь.** Эти правила касаются того, как происходит принятие финансового решения, как распределяются деньги после того, как они приходят в твою жизнь. Обращай внимание на примеры здорового отношения к деньгам авторитетных для тебя людей. Если получится, найти себе финансового наставника — человека, к которому можно обратиться за советами о том, как обращаться с деньгами.

4 **ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗНАЕТ МЕЛОЧЕЙ.** **Наводи порядок в твоём денежном хозяйстве, постоянно веди учет доходов и расходов, регулярно пересчитывай содержимое твоих оффлайн и виртуальных «кошельков», анализируй то, как протекает твоя финансовая**

жизнь. Скомканные купюры в карманах и в женской сумочке и валяющаяся везде разбросанная мелочь — это тоже часть твоей финансовой культуры, которая передается твоим детям.

5 РАБОТАЙ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ПРИМЕРОМ и уметь прививать своим детям достойное отношение к деньгам — ответственное, внимательное и хозяйски компетентное. **Развивай денежные традиции в семье** — радость прихода денег, премии, выигрышей, должна стать маленьким домашним праздником. Потери должны стать уроком, на основе которых делаются выводы. Отношение детей к деньгам формируется в семье, в том числе тем, как происходят разговоры о деньгах. Истерики и ультиматумы, обвинения членов семьи в финансовой несостоятельности не дадут успеха. Умейте разговаривать и договариваться о деньгах. Мир и гармония в семье важнее гордыни («я все равно права», «последнее слово — за мной»). В отношении к деньгам, как ни в чем другом, формируется мудрость жены, хозяйки, матери.

6 У КАЖДОГО — СВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИНАНСОВОМ ДОСТАТКЕ И СВОЙ ПУТЬ К НЕМУ. **Ставь реальные цели и помни, что без действий, конкретных шагов к их достижению ничего не получится.** Никакими настройками, мантрами, жестким соблюдением примет не добьешься финансового благополучия. Работа за деньги — конкретная и качественная — то, что может решать финансовые задачи.

7 О ДЕНЕЖНЫХ ПРИМЕТАХ, заговорах на деньги. Если ве-ришь — соблюдай, но не абсолютизируй их роль в достижении финансового достатка своей семьи.

8 ДОЛГИ И КРЕДИТЫ. У каждого свое отношение и свои правила относительно того, чтобы брать и давать деньги в долг. Я стараюсь делать это в самом крайнем случае, особенно в отношении друзей. Не зря говорят: «Если хочешь потерять друга, дай ему деньги в долг». **Мне близка и понятна фраза «Долги — это рабство».** Если уж приходится брать или давать в долг, важно четко определить, на какое время и на каких условиях это происходит, и самой неукоснительно соблюдать данные обязательства.

9 НЕ СТЕСНЯЙСЯ ЭКОНОМИТЬ И ОПТИМИЗИРОВАТЬ РАСХОДЫ. В этом тебе помогут распродажи, скидочные программы, бонусные карты и многое другое. **Главное — научись совершать обоснованный выбор перед тем, как сделать серьезную покупку:** изучай рынок, выбирай тот же продукт или услугу, но за лучшие деньги. И пусть процесс оптимизации семейных расходов даст удовольствие, сопутствующее радости от покупки. Многие поняли, какая это увлекательная игра — соблюдая принцип «мы не настолько богатые, чтобы покупать некачественные (я сознательно заменил здесь эпитет «дешевые») вещи», не напрягать семейный бюджет.

10 ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ. Воспользуйся специальным приложением для учета денег. Не бойся калькулятора. Считай в уме деньги у кассы в магазине и при расчетах в кафе. Сделайте традицией разговор в семье о расходах, поручай и делегируй членам семьи оплату коммунальных расходов. Осваивай интернет-банкинг.

узнать больше на wellf.ru

Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт, начните свой проект по обновлению денежных установок, задайте вопросы экспертам и многое др.

КНИГИ, ФИЛЬМЫ И ПОСЛОВИЦЫ О ДЕНЬГАХ

Мы приводим лишь некоторые примеры полезных книг, фильмов и пословиц, способных помочь в выстраивании гармоничных отношений с деньгами. Подборка составлена специально для вас Владимиром Фроловым. Получить доступ к полной коллекции вы можете на сайте welf.ru.



ОБ ОТНОШЕНИИ К ДЕНЬГАМ:

- Падманабхан Суреш «Я люблю деньги!»;
- Бодо Шефер «Деньги идут женщинам на пользу»;
- Розмари Вильямс, Джоан Кэбэк «Деньги и духовность: личные финансы сквозь призму духовных ценностей».

ДЕТИ И ДЕНЬГИ. СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ:

- Джолайн Годфри «Как научить ребенка обращаться с деньгами»;
- Евгения Блискавка «Дети и деньги»;
- Владимир Савенок «Миллион для моей дочери. Пошаговый план накоплений».

ВАЖНОЕ, ПОЛЕЗНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ:

- Наина Владимировна «Заговоры, притягивающие деньги»;
- Завьялова Ж., Моисеев А. «Игры, в которые играют деньги».



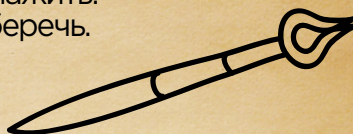
Фильмы о деньгах:

- «Этот безумный, безумный, безумный мир» («It's a Mad, Mad, Mad, Mad World»), 1963 г., США;
- «Как преуспеть в бизнесе, ничего не делая» («How to Succeed in Business Without Really Trying»), 1967 г., США;
- «Банкирша» («La banquière»), 1980 г., Франция;
- «Уолл-Стрит» («Wall Street»), 1987 г., США;
- «Поле чудес» («Field of Dreams»), 1989 г., США;
- «Американцы»/«Дельцы» («Glengarry Glen Ross»), 1992 г., США;
- «Фирма» («The Firm»), 1993 г., США;
- «Банк» («The Bank»), 2001 г., Австралия;
- «Деньги на двоих» («Two for the Money»), 2005 г., США;
- «В погоне за счастьем» («The Pursuit of Happyness»), 2006 г., США;
- «Хороший год» («A Good Year»), 2006 г., США, Великобритания;
- «Атлант расправил плечи» («Atlas Shrugged»: Part I), 2011 г., США.



Пословицы и поговорки о деньгах «для семейного использования»:

- Алтын сам ворота отпирает и путь очищает.
- Денежка рубль бережет, а рубль голову стережет.
- Есть чем звякнуть, так можно и крякнуть.
- При сытости помни голод, а при богатстве — убожество.
- Деньги — крылья.
- Денежка дорожку прокладывает.
- Денежка не Бог, а бережет.
- Золото не говорит, а чудеса творит.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- Не оставляй денег детям: глупый проживет, а умный сам наживет.
- Дружба и братство дороже всякого богатства.
- Без хозяина деньги — черепки.
- Ближняя копеечка дороже дальнего рубля.
- Бог даст денежку, а черт — дырочку, и пойдет богова денежка в чертову дырочку.
- Кто за копейкой не нагнется — ломаного гроша не стоит.
- Неистраченные деньги — приобретение.
- Легче прожить деньги, чем нажить.
- Легче нажить деньги, чем сберечь.



ВРЕДНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИЛИ КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С СОБОЙ

Вредные финансовые привычки подрывают ваше душевное самочувствие и состояние вашего бюджета. Давайте разберемся с самыми разрушительными из них.



ТОР самых вредных финансовых привычек:

- не планировать будущее;
- не контролировать бюджет;
- не защищаться от финансовых рисков;
- платить себе по остаточному принципу;
- откладывать на завтра все, что можно сделать сегодня;
- не хвалить себя за успехи.

НЕ ПЛАНИРОВАТЬ БУДУЩЕЕ

крайне опасно: во-первых, без определения четких целей невозможно определить лучший маршрут к финансовым целям. Без понимания количества ресурсов, которые нужно на регулярной основе удерживать из бюджета, сложно его запланировать и тем более невозможно держать его в тонусе. **Если нет понимания того, как можно добраться до целей, чаще всего мы останемся на месте, а тут уже сразу к нам подкрадываются чувство тревоги** и за будущее и чувство вины за нереализованные планы. Не лучше ли по-честному, открыто и смело взглянуть в лицо своим желаниям и сделать шаг им навстречу? Зачастую все оказывается не таким недостижимым, каким кажется.

Например, посмотрите, сколько нужно ежемесячно сберегать **под 10 %** годовых, чтобы накопить на реализацию важных финансовых целей:

НАКОПЛЕННАЯ СУММА	5 ЛЕТ	10 ЛЕТ	15 ЛЕТ
500 000	6 500	2 500	1 200
1 000 000	13 000	5 000	2 500
3 000 000	39 000	15 000	7 500
10 000 000	130 000	49 000	24 000
15 000 000	190 000	73 000	36 000



НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ БЮДЖЕТ

— иллюзия контроля позволяет отдельным статьям личного бюджета ежегодно расползаться на 10–20 % от запланированного размера и скрывать в недрах значительные суммы на необъяснимые «хочу». Контрольная ревизия бюджета один-два раза в год позволит понять, а слушает ли ваш бюджет вас? Не нарушает ли границ дозволенного? Не мешает ли вашим планам на будущее?



НЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ ФИНАНСОВЫХ РИСКОВ

— еще одна вредная привычка. Часто ее корни уходят в непонимание ценности данной услуги и суеверия. А между тем, **страхование рисков — нормальная практика здорового планирования, позволяющая нивелировать влияние жизненных случайностей на личный финансовый план.** Как это работает? Вы приобретаете полис, который защищает вас от нужного вам набора рисков, и получаете возможность свободно размещать денежные средства в соответствии со своими финансовыми планами. Если страховое событие вдруг наступает, то вы страховкой расплачиваетесь за все необходимое для устранения последствий этого события. Если событие не наступает, то эта небольшая предосторожность позволяет вам сохранить доходность от размещения средств в полном объеме.

Например, средние расходы на страховку за год – 2 000 рублей, это один поход в салон красоты. Предположим, что с вашей квартирой вдруг что-то случится, и потребуются срочный ремонт, на который, конечно, нужны будут средства. Чтоб решить этот вопрос придется, например, вытаскивать деньги с депозита и при этом лишиться доходности (за досрочное расторжение договора). Например, если на депозите лежит 500 000 руб. под 9 % годовых, придется лишиться 45 000 руб. дохода, даже если вам на ремонт нужна часть этой суммы в 500 000 руб. А можно было бы обойтись суммой в 2 000 рублей.

ПЛАТИТЬ СЕБЕ ПО ОСТАТОЧНОМУ ПРИНЦИПУ

В России очень модно приносить себя в жертву, помогать всем и спасать всех, кого только получится, и вот опять на свое собственное будущее не осталось никаких финансовых сил. Может быть, в следующем месяце будет полегче, — надеемся мы и даем себе очередное обещание начать новую жизнь с нового месяца. Но наступает следующий месяц, а в нем могут случаться дни рождения, визиты родственников или к ним, отпуска, распродажи, любовь, наконец! И вот мы опять себя раздаем всем и всему, и все повторяется. Разорвать этот круг и



избавиться от привычки думать о себе в самую последнюю очередь помогает очень простое правило — платить своему будущему в самую первую очередь.

Как только в руки к вам попадает заработанное за месяц, вы сразу в тот же день переводите запланированный объем средств в выбранные финансовые инструменты, которые ведут вас к реализации важных финансовых задач.

Для укрепления дисциплины отличным решением может стать «автоплатеж» от банка, который обслуживает ваш зарплатный счет. Вы один раз дадите распоряжение банку, когда, куда и сколько нужно положить в момент получения вами заработной платы, и банк все будет делать за вас. Ваше будущее будет вам благодарно.

Например, для того чтобы купить машину, сегодня вы потратите 300 000 рублей, в 2015 году — 318 000 руб., в 2017 г. — 357 000 руб., в 2020 г. — 425 000 руб., а в 2025 г. — уже 570 000 рублей все за ту же самую машину.



НЕ ХВАЛИТЬ СЕБЯ ЗА ФИНАНСОВЫЕ УСПЕХИ. Похвала — это обязательное и непереносимое условие гармоничных отношений со своей финансовой стороной жизни. Обязательно хвалить себя — за то, что удержались и удержали бюджет в узде; за то, что не купили пару лишних туфель или шоколадку — ведь и то, и другое может стать существенным вкладом в комфортное настоящее и будущее.

Любите себя, верьте себе и смело двигайтесь навстречу вашим мечтам.

А ваши здоровые финансовые привычки вас обязательно поддержат в пути.

ОТКЛАДЫВАТЬ НА ЗАВТРА ВСЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ.

Тоже весьма распространенное и часто встречающееся явление. Однако если с похудением, началом новой творческой, более культурной и насыщенной жизни это проходит, то с финансовыми вопросами — нет. Ведь если мы ничего не предпринимаем уже сейчас — наши цели начинают от нас стремительно ежегодно отдаляться со скоростью инфляции.

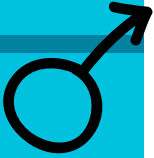
узнать больше на wellf.ru



Ознакомьтесь с дополнительными рекомендациями, начните свою индивидуальную программу оздоровления финансовых привычек, поделитесь вашим опытом, задайте вопросы экспертам и многое др.



Не секрет, что денежный вопрос нередко является причиной разногласий между супругами. В ходе специального опроса, проведенного исследователями из Массачусетса, одним из трех факторов, чаще всего выступающих в качестве «яблока семейного раздора», представители обоих полов единодушно назвали деньги:

ЖЕНЩИНЫ:	МУЖЧИНЫ:
 1. Дети. 2. Работа по дому. 3. Деньги	 1. Секс. 2. Деньги. 3. Досуг.

В чем же кроется суть конфликта «деньги — личные отношения» и как миновать возможные столкновения финансовых интересов супругов?



Пять финансовых «каменей преткновения» в супружеских отношениях

Исследования причин бытовых разногласий между супругами позволяют выделить основные факторы, способствующие возникновению связанных с деньгами конфликтных ситуаций в семье:

- отсутствие у супругов общности финансовых целей;
- значительная разница в личных доходах;
- различная степень участия супругов в расходах на ведение домашнего хозяйства;
- несовпадение взглядов родителей на финансовое воспитание детей;
- борьба за личное пространство и индивидуальные интересы.

Азбука финансовой мудрости



Профессор Гарвардской школы бизнеса Джон Дэвис, автор множества книг и специалист в вопросах семейных взаимоотношений, предлагает несколько основополагающих правил, соблюдение которых позволит супругам сохранить мир в семье:

- каждая пара должна **обсуждать финансовые дела** семьи как **минимум один раз в три месяца**, и еще чаще — в случае возникновения материальных проблем;
- **не поднимайте денежную тему во время семейных обедов**, вечеринок и прочих не предполагающих это событий. Обстановка должна в полной мере соответствовать необходимости и возможности конструктивного решению финансовых вопросов;
- если вам не удастся вести общение на тему денег в спокойном русле, лучше всего **привлекать к таким**



мероприятиям третью сторону, занимающую нейтральную позицию. Это позволит вам избежать лишних споров и более прямо формулировать вопросы и претензии друг к другу;

- **разделите финансовые ресурсы на «твое», «мое» и «наше».** Наше + твоё + моё — проверенная и эффективная формула сохранения семейного мира, касающаяся непосредственно финансовых отношений. Доли и пропорции обозначенных «компонентов» каждая пара согласовывает по своему усмотрению. Как показывает практика, именно такой вариант «мирного сосуществования» и общего в семейном бюджете способствует успешному достижению финансовых целей с одновременным сохранением денежной «автономии» каждого супруга.

Вместе или врозь?



Традиция вести общий семейный бюджет укоренялась в российских семьях многими десятилетиями. Но современные супружеские пары нередко практикуют принцип «раздельных кошельков».

Такой способ вполне подходит для молодых семей, которые еще не успели обзавестись детьми, и при этом оба супруга имеют стабильный источник дохода и зарабатывают.

Раздельное ведение бюджета при этом предполагает закрепление за каждым супругом определенных статей семейных расходов. Например, на мужа возлагается ответственность за оплату аренды квартиры, а жена «отвечает» за коммунальные платежи и общую продуктовую корзину. Оставшаяся же часть личных денежных средств тратится супругами по их индивидуальному усмотрению.

Принцип раздельного бюджета обладает своими плюсами и минусами.

К основным минусам можно отнести следующие моменты:



- практика автономного распоряжения личными средствами подходит далеко не каждой семье и не во всякой ситуации. Например, такой способ совместного существования станет довольно затруднительным для супружеской пары при появлении в семье ребенка, а также в случае временной потери работы или трудоспособности одним из супругов и т. д. К тому же,

для раздельного ведения бюджета необходимо хотя бы приблизительное равенство уровней доходов мужа и жены, что случается далеко не всегда;

- психологический фактор. Считается, что «разделение кошельков» — признак отсутствия общности целей и доверительных отношений внутри семьи.



При очевидных недостатках, **принцип разделения бюджета обладает и несомненными плюсами:**

- отсутствие необходимости отчитываться друг перед другом в своих текущих или планируемых расходах;
- возможность откладывать средства на личные цели, не ожидая, когда вторая половина, не всегда разделяющая цели и интересы супруга (супруги), «даст на это добро»;
- подарки супругов друг другу становятся настоящими сюрпризами, а не привычными запланированными статьями семейных расходов;

- владение и возможность распоряжения личными свободными средствами позволяет каждому из членов семьи чувствовать свою финансовую независимость и развивает в них чувство ответственности.

Наше + Мое + Твое $2=1+1$

Какой способ ведения финансовых (а значит и личных) отношений между вами и вашей половинкой избрать своей семье — решать вам.

Главное — уважайте потребности и интересы друг друга, живите едиными желаниями и общими целями.

И тогда, вероятнее всего, хваленый американский принцип «Наше + мое + твое» непременно и благополучно трансформируется в золотое традиционное правило русской семьи «Мое + твое = наше»!

узнать больше на wellf.ru

Ознакомьтесь с дополнительными рекомендациями, найдите свою модель гармоничного семейного бюджета, поделитесь вашим опытом, задайте вопросы экспертам и многое др.



5 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНЫХ РАЗГОВОРОВ НА ДЕНЕЖНЫЕ ТЕМЫ

Как справедливо выразилась небезызвестная Ксения Собчак:

«Деньги — лакмусовая бумажка, которая очень точно показывает, кто есть кто. Мы стесняемся говорить о них, как стесняемся говорить и о том, чего нам на самом деле хотелось бы от жизни. А между тем, разговор о деньгах экономит массу нашего времени».



Исходя из данных специальных опросов, можно выделить ТОП-10 «денежных» тем, наиболее часто фигурирующих в общении между близким людьми, коллегами и знакомыми:

ТОП 10 самых «денежных тем»

1. Обсуждение вопросов семейного бюджета.
2. Стоимость товаров и услуг.
3. Рост цен на товары народного потребления.
4. Финансовые проблемы.
5. Интерес к уровню чужих доходов.
6. Затраты на осуществленное приобретение.
7. Недовольство размером оплаты труда.
8. Обсуждение стоимости коллективного подарка для коллеги или члена семьи.
9. Обращение с просьбой о займе.
10. Напоминание о невозвращенном долге.

А часто ли затрагиваете в общении финансовый вопрос вы? Скажете, тема не из приятных? Здесь вы ошибаетесь. Говорить о деньгах можно вполне свободно и с комфортом, если соблюдать при этом несколько несложных и эффективных правил.

Общаемся на денежную тему в семье



- Говорите с домочадцами о деньгах, планируя семейные траты и анализируя расходование бюджета. **Деньги — часть вашего общего существования.** Именно они помогают вам добиваться финансовых целей при умелом подходе, безусловно, работая на благо семьи.
- При решении с партнером, родителями или детьми финансовых вопросов **уважайте интересы и позицию собеседника.** Изначально дайте себе установку на доброжелательность, терпение и поиск совместных решений.
- Во время беседы четко и аргументированно **озвучивайте свое мнение**, не забывая при этом давать возможность высказаться второй стороне.
- **Стремитесь к честности и объективности, не переходите на личности и не злоупотребляйте своим авторитетом и влиянием в семье.** Но в то же время не идите на

обсудить на wellf.ru





поводу у чужих желаний и интересов. Решение финансового вопроса должно служить на благо всем членам семьи.

- Если кто-то из близких допустил траты, нанесшие серьезный ущерб семейному бюджету, не обвиняйте и не судите. **Решайте проблему сообща, собрав для этого «семейный совет».** Такие меры способствуют сплочению семьи и противостоят недоверию и обману, неиз-

менно зарождающимися в ней при отсутствии взаимопонимания.

- Если вы чувствуете, что беседа начинает выходить за пределы мирного русла, предложите перенести обсуждение на другое время. Это позволит вам и вашим родным успокоиться, проанализировать ситуацию без лишних эмоций, а потом решить денежный вопрос без вреда для нервов и мира в семье.



Говорим о деньгах на работе

- Вопрос о повышении заработной платы — нормальная часть рабочего процесса, если обращения подчиненного к руководству являются

мотивированными и происходят не слишком часто.

Оптимальный интервал между такими беседами должен составлять как минимум один год. В момент вашего общения с шефом постарайтесь избежать при-



сутствия посторонних. Заводя речь о повышении вознаграждения, не приводите в пример более высокую зарплату своих коллег. Эффективнее всего будет мягкое напоминание о своих заслугах, лучше всего — отмеченных в последнее время.

Не следует «на всякий случай» заявлять руководителю о своем увольнении при отсутствии договоренностей.

Реакцией на такой ультиматум может стать именно ваше увольнение, но уже по инициативе начальника. **Не пытайтесь апеллировать к своему бедственному финансовому положению. Это исключительно ваша личная проблема.** Гораздо рациональнее спросить, что от вас требуется, чтобы у вас появилась перспектива повышения оклада.

- Если вы только планируете получить место в компании, на собеседовании **поднимайте вопрос о зарплате в последнюю очередь.** Начните

со своего профессионального опыта и круга ваших обязанностей на новом месте. В ответ на вопрос о желаемом уровне оплаты труда не указывайте прямо предпочитаемый вами размер оклада.

Выразите предположение, что оплата работы на обсуждаемой должности должна варьироваться в пределах такой-то суммы. Будучи уверенными в собственных профессиональных способностях, при необходимости не бойтесь попросить у руководства более высокого размера зарплаты. Опасения, что такое требование может создать у собеседника впечатление о вас как о человеке меркантильном, беспочвенны. Напротив,

пониженная планка в оценке своего труда способна психологически снизить вашу ценность в глазах работодателя,

который может посчитать, что вы недостаточно опытни и квалифицированы.

Обсуждаем финансовые вопросы с бизнес-партнерами



- В общении с партнерами по бизнесу и представителями компаний, связанных с вами деловыми отношениями, формулируйте денежные вопросы предельно конкретно.

Оптимальной стартовой точкой для установления прозрачных финансовых связей являются первые переговоры.

Во время них избегайте в общении фраз, предполагающих неопределенность: «наши цены вас устроят», «там посмотрим», «со временем согласуем» и т. д. Потенциальный партнер должен сразу увидеть ваши профессионализм и деловой подход к бизнесу, в противном случае сотрудничество может не состояться или же будет сопровождаться впоследствии постоянными разногласиями.

- **Помните о конфиденциальности!** Пункты о неразглашении коммерческой информации содержатся во всех партнерских договорах, и нарушение таких условий чревато для вас административными или материальными взысканиями и даже уголовной ответственностью.

- «Если вам говорят, что дело не в деньгах, значит речь идет о чужих деньгах», так гласит известная поговорка. Наше жизненное благополучие напрямую зависит от материального благосостояния, а значит, говорить о деньгах не только можно, но и полезно!

узнать больше на wellf.ru



Ознакомьтесь с дополнительными материалами по теме, посетите мастер-класс и научитесь открыто говорить на денежные темы, поделитесь вашим опытом, задайте вопросы экспертам и многое др.





ДРУЖБА И ДЕНЬГИ



Популярное выражение «Дружба заканчивается там, где начинаются деньги» наверняка слышали многие. Деньги нередко становятся причиной многолетнего раздора даже между старыми друзьями и близкими родственниками. Какой же стратегии финансовых взаимоотношений следует придерживаться, чтобы избежать связанных с этим вопросом обид и конфликтов?

Деньги в долг



- Предоставляя знакомым или родственникам в долг денежные средства, **сразу же оговаривайте сроки возврата долга**. Если подобный нюанс вызывает у вас чувство неловкости, мотивируйте такое условие вашей будущей потребностью в деньгах, связанной с запланированными семейными расходами.
- Если сумма долга достаточно велика, **не стесняйтесь предложить заемщику написать расписку в получении денег**. Любой разумный и порядочный человек отнесется к таким формальностям с пониманием.
- При отсутствии своевременных расчетов вашего

заемщика по долговым обязательствам, договоритесь о встрече и напомните ему о сроках возврата денег.

Объясните, что в данный момент вам необходима сумма средств, предоставленных вами ранее в долг. Если ваш партнер мотивирует просрочку платежа отсутствием денег, предложите ему перезанять обозначенную сумму у третьего лица. Такой вариант может явиться оптимальным выходом из затруднительной для обеих сторон ситуации.

Расписка — полноценное основание для взыскания с должника средств в судебном порядке.

Если вы видите, что заемщик злоупотребляет вашим расположением или вообще не

намерен рассчитываться по долговым обязательствам, **подавайте иск в суд.** Возможный в связи с принятием таких мер разрыв «дружеских» связей обернется лишь во благо вам и вашей семье, позволив вам исключить из ближайшего окружения человека, пренебрегающего понятиями об ответственности и порядочности.

Общий бизнес



- Открывая с друзьями или родственниками совместное предприятие, **заранее четко оговорите степень финансового участия каждого из партнеров в бизнес-проекте.** Определите процент соотношения вложенных каждым предпринимателем стартовых средств, а также будущие индивидуальные служебные обязанности и, исходя из этих факторов, рассчитайте планируемые размеры индивидуальных доходов.

- **Оформите обозначенные выше условия в письменном соглашении.** Этот документ позволит вам в дальнейшем избежать возможных взаимных претензий и разногласий.

- **Условия вывода личных активных средств из оборота компании** в случае намерения одного из участников покинуть проект должны быть также строго обозначены в вашем партнерском соглашении. Такая своевременно принятая мера исключит вероятность конфликта и возможность потери дружеских отношений при разделе финансового имущества.

Дружеская помощь



Помогать близким людям, безусловно, нужно. Ваша помощь определенно может и должна быть бескорыстной в тех ситуациях, когда денежный вопрос касается бедственного положения ваших друзей. В остальных случаях участие в их жизни не должно происходить в ущерб вашим собственным финансовым интересам.

- Если родственник или друг обратился к вам за профессиональной помощью, например, в домашнем ремонте или починке авто, что предполагает ваше бесплатное участие в таком мероприятии, вам вовсе не обяза-



тельно отказываться во имя этого от постоянной и хорошо оплачиваемой работы. Договоритесь о помощи в выходные дни или по вечерам. При неприемлемости таких условий объясните человеку, обратившемуся к вам за помощью, что у вас существуют, в первую очередь, финансовые обязанности перед семьей. **Как вариант, вы можете предложить товарищу солидную скидку на свою работу**, а если такой предмет разговора вызывает у вас неловкость, рекомендуйте ему другого профессионала, который выполнит ремонт качественно и недорого.

- Имеющаяся у вас в собственности свободная недвижимость — это важный и перспективный источник дохода для вашей семьи. Поэтому «дружеская просьба» предоставить квартиру или гараж в бесплатное пользование при вашем на то согласии обернется выгодой для товарища при очевидном ущербе вашим личным финансовым интересам. Идеальным вариантом помощи другу, столкнувшемуся с жилищной проблемой, ста-

нет временное предоставление ему жилья на срок, необходимый для решения насущного вопроса. Неплохим компромиссом, во имя сохранения добрых отношений, может явиться ваша обоюдная договоренность о пониженной арендной плате за жилье, сумма которой окажется приемлемой для обеих сторон.

Дружба по-настоящему подлинна и крепка тогда, когда она построена на уважении и внимательном отношении к личным интересам друг друга.

Будьте корректны и порядочны, но при этом все же рациональны в финансовых отношениях с друзьями, и денежная тема никогда не станет для вас источником взаимных обид и размолвок.

узнать больше на wellf.ru

Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, ознакомьтесь с личными историями, в которых встречаются крепкая дружба и денежные вопросы, поделитесь вашим опытом, задайте вопросы экспертам многое др.





Если вы живете в России, то, по статистике, вы или уже взяли кредит, или планируете это сделать...

С привлечением кредитных средств на покупку чего-то важного в семейном бюджете появляется новая статья расходов, предполагающая обязательные ежемесячные расчеты с банком. Плюс ко всему, сопутствующий такой ситуации психоэмоциональный дискомфорт держит вас в постоянном напряжении и тревогах за будущее. Как противостоять неуверенности в завтрашнем дне и достойно выполнить все возложенные на вас финансовые обязательства, если вы добровольно приняли или готовитесь принять на себя малоприятную роль заемщика?

Брать или не брать?



Такой важный и ответственный шаг, как подписание кредитных обязательств перед банком, безусловно, требует взвешенного и рационального подхода. Комплекс эффективных подготовительных мероприятий на пути к реализации этого решения заключается в следующем:

- прежде чем принять на себя груз финансовой ответственности перед банком, **обязательно обсудите свое намерение воспользоваться кредитом с другими членами семьи и заручитесь их согласием.** Подробно рассмотрите на семейном совете все предстоящие изменения



бюджета, связанные с новой статьей ежемесячных расходов. Ваши близкие должны быть готовы к таким переменам, в противном случае ссоры и конфликты на этой почве в дальнейшем неизбежны;

- если уверенности в собственных силах вас лишает боязнь потерять работу, рассмотрите вопрос предельно объективно, выявите долю такой вероятности и **внимательно изучите рынок труда**. Всякая работа в большинстве случаев имеет сегодня достойную и хорошо оплачиваемую альтернативу, и при необходимости все, что от вас потребуется, это оперативно трудоустроиться на новое место;

- **обстоятельно перепланируйте и рационализируйте бюджет с перспективой включения в него расчетов по кредиту**. Настройтесь вести строгий контроль над семейными доходами и расходами.

Вы стали заемщиком



Итак, договор с банком заключен, деньги перешли в ваше распоряжение и потрачены на соответствующие цели. Именно в этот момент большинство заемщиков в полной мере начинают ощущать на себе всю силу психологического дискомфорта, именуемого **«синдромом должника»**. Чтобы стабилизировать свое психоэмоциональное состояние, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- коль скоро вы решились на кредитные взаимоотношения с банком, не идите на поводу у своих страхов и не преувеличивайте сложность ситуации. Согласно статистике, **90 % россиян хотя бы один раз в жизни пользуются кредитом, а 96 % из них благополучно справляются со своевременной выплатой долга**. Если вы ответственны и при этом практичны в планировании и распределении семейного бюджета, вероятность попасть в число неудачливых или недисциплинированных заемщиков сводится к минимуму;

- **настройте себя на то, что переплата, связанная с кредитом, это неотъемлемое условие любого займа.** При этом отказ от приобретения в кредит лишил бы вас всякой возможности совершить покупку из-за отсутствия достаточных на то денежных средств. Если вы купили квартиру в ипотеку, подробно рассмотрите преимущества такого приобретения. Чаще всего месячный взнос по ипотеке не превышает стоимости аренды чужого жилья в совокупности с коммунальными платежами. При этом вы платите за квартиру, которая уже частично принадлежит вам, а однажды и вовсе перейдет в вашу собственность;

- если вашим привычным укладом жизни являются поездки за границу, и вы опасаетесь, что кредитные обязательства могут воспрепятствовать таким передвижениям, вам следует знать, что ответственные заемщики не испытывают никаких затруднений. Для того чтобы беспрепятственно вылететь в отпуск или командировку, вам будет достаточно заказать в банке кредитную историю.

Нет задолженностей перед кредитором — нет проблем с зарубежными путешествиями.

Финансовые затруднения



Как бы стабильно и благополучно ни было ваше материальное положение, исключить вероятность возникновения затруднительной финансовой ситуации на все сто процентов нельзя. В этом случае для вас могут оказаться полезными следующие знания:

- **если вы не можете своевременно внести обязательный платеж**, или семейный бюджет перестал позволять вам делать определенную сумму взносов, **обязательно обратитесь в банк и обсудите с менеджером оптимальные пути выхода из сложившейся ситуации.** Возможно, вы сможете договориться об отсрочке по выплатам или временном снижении размера ежемесячного платежа;
- **в случае применения к вам штрафных санкций, вы можете оспорить их сумму, руководствуясь Гражданским кодексом РФ.** В соответствии с этим документом, неустойка, штраф или пени должны



быть соразмерны причиненному ущербу. Даже если банк подал на вас в суд, вы вправе обратиться к судье с просьбой о сокращении размеров неустойки до разумных пределов;

- если вы считаете, что банк предъявляет к вам необоснованные претензии, **не бойтесь отстаивать свои права через суд или путем обращения в другие соответствующие государственные и общественные организации.**

**Не стесняйтесь
просить помощи**



у семьи, у друзей, у коллег, у банка или у профессионалов. **Все мы — люди и все иногда попадаем в сложные жизненные обстоятельства.** Нет ничего плохого в том, чтобы обратиться с просьбой о помощи в экстренной ситуации и искренне попросить поддержки. Люди, гото-

вые прийти на помощь, обязательно найдутся. Главное — не оставаться наедине с проблемами, не устраняться от них. Сами собой они никогда не разрешатся, а будут только усугубляться. А всего-то стоит открыто посмотреть ситуации в лицо, разобрать ее на небольшие, но посильные кусочки, и выбраться из нее. И, конечно, обязательно проанализировать полученный опыт и обнаружить первопричину, обеспечив себе надежную профилактику на будущее.

узнать больше на **wellf.ru**



Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, познакомьтесь с личными историями героинь и планами избавления от кредитной кабалы, поделитесь вашим опытом, получите профессиональную консультационную помощь от нашего экспертного сообщества, задайте вопросы экспертам и многое др.



ДЕТИ И ДЕНЬГИ

Как сказал Франклин Рузвельт: «Мы не всегда можем сделать будущее лучшим для наших детей, но мы всегда можем их к нему подготовить».



В этой главе мы поговорим о том, как помочь сформировать у своего ребенка прочную базу необходимых знаний и навыков для будущего благополучия, как разумно организовать личное финансовое пространство ребенка и учесть его интересы при планировании бюджета семьи, как лучше подготовиться к решению вопросов, связанных с необходимостью финансирования высшего и специального образования, а также о многих других вопросах, которые волнуют настоящих и будущих мам: таких, например, как права мамы в декрете или как лучше распорядиться материнским капиталом.

Финансовое воспитание



Материнский капитал



Декретные выплаты

Инвестиции в знания



Налоговые вычеты на обучение



ФИНАНСОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Мы все хотим дать нашим детям самое лучшее. Мы стараемся, работаем, чтобы у нашего малыша было все необходимое, чтобы дать ему уверенный старт на пути в будущее. **Одним из важнейших навыков для комфортного будущего является умение разумно управлять личными финансовыми возможностями, а именно:**

- уметь договориться с собственными желаниями и бюджетом;
- делать накопления и двигаться к поставленным финансовым целям;
- понимать возможности, приумножающие финансы;
- быть уверенным в способности защитить свои права.

7—13 лет — лучший возраст для того, чтобы на всю жизнь сформировать гармоничную основу для отношений с деньгами. Сделать это совсем несложно: для этого не требуются никакие специальные курсы или какое-либо вспомогательное оборудование, а только лишь желание родителей и немного свободного времени.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР.

Если вы будете рассказывать ребенку о том, как важно разумно и бережно расходовать ресурсы, иметь цели и настойчивость в движении к ним, разделять нужное и желаемое, **но сами никогда этого не делали, у вас нет порядка в ваших финансовых планах, вы не всегда последовательны в движении к ним — толку от разговоров будет мало.** Придется начать с себя и гармонизировать сначала свою жизнь, в этом вам помогут советы www.welf.ru

«НЕТ» НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИЯМ. То, что у вас когда-то где-то что-то не получилось, рынок обманул ваши ожидания — это не повод формировать у ребенка негативное отношение к деньгам. **Никогда не наказывайте деньгами и не поощряйте ими. Деньги — это всего лишь средство реализации наших планов, и относиться к ним нужно ровно и продуманно.**

ГОВОРИТЕ НА РАВНЫХ.

Территория денег — территория взрослого открытого диалога. У нас принято оберегать ребенка от всех финансовых тем и связанных с этим переживаний. При детях не обсуждают уровень оплаты, стоимость жизни, стоимость целей. Но при этом мы ждем, что ребенок с пониманием отнесется к нашим «я не могу позволить себе купить все сразу», «мы не печатаем деньги».





Перестаньте бегать от серьезных разговоров, обсудите финансовые планы семьи, возможности и правила распределения ресурсов.

Это будет более убедительно, чем «я так сказала, не могу купить, и все!». К тому же, разговор про взрослую жизнь увлечет ребенка в ваше совместное путешествие за финансовыми знаниями.

СДЕЛАЙТЕ ПРОЦЕСС ЖИВЫМ И ИНТЕРЕСНЫМ.

Формируя у ребенка основы разумного финансового поведения, не нужно читать ему на ночь вместо сказок «Экономикс» или рассказывать о финансовых инструментах.

Проводите эксперимент. Нарисуйте вместе личный финансовый план вашего ребенка. Пусть он поделится с вами планами на будущее: где он будет жить, кем будет работать, на чем ездить, как отдыхать. Это отличная основа для обсуждения здоровых финансовых привычек.

Проводите наглядные расчеты: покажите, сколько «хочу сейчас киндер-сюрприз» уместается в покупке желанной игрушки. Делайте покупки вместе по списку, ребенок будет учиться разделять желаемое и необходимое. Вместе

подводите ежемесячный аудит семейного бюджета. Накопите на что-нибудь и наблюдайте, как прирастает ваше богатство. Устройте конкурс на самый оригинальный способ экономии. Купите ценную бумагу и следите за ее поведением в режиме реального времени.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ.

Хорошо, если у ребенка вместе с карманными деньгами появится личная финансовая цель. Важно грамотно рассчитать маршрут: он не должен быть слишком долгим, особенно в самом начале занятий. Ребенок 7–8 лет должен иметь возможность дойти до цели за несколько недель, дети более старшего возраста — за пару месяцев.

Тут крайне важно, чтобы возможности карманных денег, стоимость цели и срок ее реализации были согласованы, а ребенок получил позитивный опыт реализации базового навыка «накопления».

Если ребенок начнет копить на Мерседес, откладывая по 10 рублей из денег, выделенных на школьные завтраки, то ему понадобятся десятилетия, и ребенок быстро потеряет интерес к своей финансовой цели.

Исследование по вопросу развития молодежи, проведенное в Сент-Поле, штат Миннесота, показало что **дети, у которых с детства в наличии были карманные деньги, становились более успешными и удовлетворенными жизнью взрослыми людьми.** Детей наблюдали с девятого класса школы и до достижения ими 40-летнего возраста. Дети, в юном возрасте освоившие правила управления бюджетом и имеющие в своем распоряжении инструмент для практических целей, лучше справляются с управлением своей будущей взрослой финансовой жизнью.

ПРАВО НА СОБСТВЕННЫЕ ОШИБКИ.

Для того чтобы ребенок мог испытать на практике полученные знания, ему нужны личные деньги и право на собственные ошибки.



Пусть лучше он в 8 лет спустит все на шоколадки и сообразит, что так на велосипед не накопить,

чем в свои 40 поймет, что, если каждый день прожигать жизнь, то ничего нажить не удастся. Карманные деньги крайне важны в финансовом воспитании. **Сколько надо давать на карманные расходы? Ровно столько, сколько вам комфортно регулярно выделять из бюджета.** Обязательно обсудите с ребенком, на что он может тратить карманные деньги, чтобы вы оба честно понимали правила игры. Начинать можно с небольших сумм на баловство, а по мере роста умений ребенка и его взросления можно увеличивать зону его ответственности и поле для экспериментов.

Каждому возрасту — свой набор знаний и навыков!

Важно, чтобы ребенок прошел каждую ступеньку и обрел все из перечисленных базовых навыков, необходимых для здорового финансового будущего.



5—6 лет: разбираемся с отношением к деньгам, закладываем основу. Ребенок в этом возрасте:

- способен понять природу денег, их назначение и источник их появления;
- может различать номинал денежных знаков, находить признаки настоящих;
- может осуществлять простой счет денег;
- способен понять суть процесса накопления на минимальном сроке и на визуально понятных примерах.



7—10 лет: учимся управлять собственным бюджетом и делать накопления. Ребенок в этом возрасте:

- может самостоятельно принимать решение о том, как потратить карманные деньги и обосновать это решение;
- может сравнивать цены перед покупкой и умеет экономить;
- может распознать рекламные манипуляции и умеет противостоять им;
- может запомнить и применить основные правила финансовой безопасности при использовании карты, телефона, при осуществлении платежных операций в компьютерных играх;
- может совершать накопления в среднесрочном периоде от 1 до 3 месяцев;
- способен понять важность благотворительности.

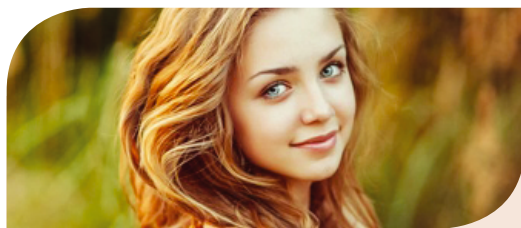
товаров и услуг;

- может регулярно сберегать 10—30 % личного бюджета;
- способен делать накопления с использованием банковского счета совместно с родителями;
- способен к экспериментам с инвестиционными возможностями и может распознавать сигналы внешнего мира, влияющие на стоимость активов;
- может рассчитываться банковской картой (дополнительной к карте родителей, данная услуга доступна для детей в возрасте 6—14 лет);
- способен понять суть кредитования и необходимость платы за использование кредита.



10—12 лет: повышаем эффективность накоплений и пробуем ответственное кредитование. Ребенок в этом возрасте:

- готов к расширению зоны ответственности, в том числе и в финансовых вопросах (способен справиться с закупками к школе, организацией досуга, накоплениями на подарки друзьям);
- способен понять финансовую ситуацию семьи и ее возможности;
- может понять и рассчитать влияние инфляции на стоимость



13—15 лет: учимся зарабатывать деньги, развиваем дух предпринимательства, используем финансовые инструменты для накопления.

- способен понять ценность образования, провести анализ и оценить влияние образования на будущую личную стоимость как профессионала;
- способен соотнести выгоды от сиюминутного приобретения и переплаты по кредиту;
- проявляет интерес к возможностям самостоятельного заработка;

- понимает суть налогообложения;
- способен планировать в среднесрочной перспективе от 6 месяцев до 1,5 лет, а также осуществлять накопления и инвестиции для движения к поставленным финансовым целям с помощью родителей.



16-18 лет: репетируем взрослую жизнь.

Ребенок в этом возрасте:

- способен самостоятельно вести личный бюджет;
- может разбираться в возможностях финансовых инструментов, доступных по возрасту;
- понимает особенности договорных отношений, и собственные права и обязанности в качестве потребителя финансовой услуги;
- может находить, анализировать и интерпретировать нужную финансовую информацию;
- способен вести переговоры о работе, самостоятельно выяснять все вопросы, касающиеся финансовых условий трудовой занятости.

Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, скачайте

идеи упражнений, обсудите ваш личный опыт, сформируйте индивидуальную программу финансового воспитания ваших детей, задайте вопросы экспертам и многое др.

НА ЗАМЕТКУ! В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ:

КНИГИ:

- Джейн Перл «Дети и деньги. Уроки финансового благополучия»;
- Джолант Годфри «Как научить ребенка обращаться с деньгами»;
- Гейл Карлиц «Руководство для начинающего инвестора»;
- Евгения Блискавка «Дети и деньги» — скачать бесплатно.

ИГРЫ:

«Монополия», «Денежный поток», «Инвестор-2000», «Фермер» в «Одноклассниках», «Путь к финансовому успеху» (www.pfu.volsu.ru). Для тех, кто постарше и владеет английским: www.moneyville.co.uk (www.controlyourmoney.co.uk/).

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ:

программы для учета расходов: www.FamZoo.com, депозитные и кредитные калькуляторы банков, калькуляторы для личного финансового планирования (www.welf.ru)

ПРАКТИКА:

множество упражнений и идей для совместных с ребенком практических экспериментов вы можете найти в книге «Дети и деньги», которую вы можете бесплатно скачать и использовать для организации индивидуальной программы финансового воспитания вашего ребенка (www.moneykids.ru).

узнать больше на welf.ru



ИНВЕСТИЦИИ В ЗНАНИЯ

Крайне важной задачей любой мамы является **забота о лучшем образовании для ее детей**. Очень объемная и непростая финансовая цель. Однако если к ней подойти с умом: начать готовиться заранее, использовать причитающиеся льготы и субсидии, реализовывать вычеты, то диплом уважаемого ВУЗа может стать реальностью.

Сколько стоит первая ступень к успеху?

Например, стоимость одного года обучения на финансовых факультетах варьируется так:

— от 40 до 100 тыс. рублей в ведущих вузах областных городов;

— 350—360 тыс. рублей в МГУ им. Ломоносова и СПбГУ;

— 1,26 млн. рублей в Оксфорде (порядка 20 000 фунтов стерлингов).

Гуманитарные специальности стоят в полтора-два раза дешевле, а более узкие передовые специальности, такие как кибернетика, вирусология и тому подобные — на 20—40 % дороже.

Чем престижнее и выше качество образования, тем выше будущий доход.

Зарплата сотрудников финансовой сферы в Москве составляет 40—200 тыс. рублей в месяц. Следовательно, год обучения в престижном вузе при стартовой зарплате в 40 000 рублей отобьется за 9 месяцев. При росте дохода специалиста, вложения в его образование (в течение пяти лет)

обсудить на wellf.ru



покроют себя менее чем за 3 года. Управленцы с оксфордским и гарвардским образованием получают еще на порядок выше.

НА ЗАМЕТКУ:

15 самых перспективных профессий XXI века, по данным Британского министра науки и инноваций Пола Дрэйсона:

- производитель запасных человеческих органов;
- наномедик;
- фермер-генный инженер;
- менеджер по продлению жизни;
- специалист по увеличению памяти;
- комиссар по этике;
- космические пилоты, гиды и архитекторы;
- фермер-высотник;
- инженер по охране климата;
- эпидемиологический полицейский;
- климатическая полиция;
- виртуальный адвокат;
- разработчики альтернативного транспорта;
- телегид;
- работник социальной адаптации.

TOP-200

лучших ВУЗов мира

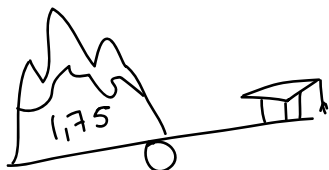
Ежегодный открытый рейтинг «Times Higher Education», в который входят топ-200 мировых университетов: <http://www.timeshighereducation.co.uk/world-university-rankings/>.



Хорошие оценки, участие в олимпиадах, спортивные заслуги будут повышать интерес к студенту со стороны вуза и, следовательно, снижать стоимость его обучения. Активное участие во время учебы в проектных работах, стажировки и пр. будут оказывать позитивное воздействие на будущую рыночную стоимость молодого специалиста. .

Позволить себе больше!

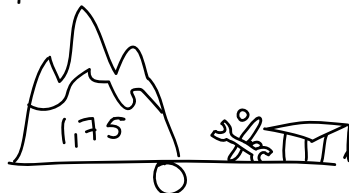
Для любого ответственного родителя финансовый резерв на обучение ребенка — обязательный элемент личного финансового плана. И поверьте, эта цель только в первом приближении кажется такой неподъемной.



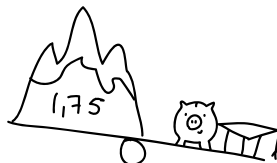
Например, нам нужно 1,75 млн рублей на МГУ. Если нашему ребенку поступать уже следующим летом, то да, сумма выглядит устрашающе.

Но если мой ребенок только пошел в школу, и у меня в запасе 10 лет и подходящий набор умеренно консервативных инструментов (13 % в год), то 13 200 рублей ежемесячных взносов обеспечат мне реализацию цели «достойное образование для ребенка». Единственное — важно учесть что, что к расчетам мы принимаем не текущую стоимость обучения 1.75 млн

руб., а будущую 3,2 млн руб. — ведь цена обучения, как и другие товары и услуги на рынке, подвержена влиянию инфляции, в среднем — 6 % в год.



А если мой ребенок только родился, и я из подаренных средств отложила бы на будущее образование ребенка все под те же 13 % в год, то мне было бы достаточно отложить 400 000 рублей один раз, чтобы к 17-летию ребенка получить нужную сумму в 3,2 миллиона рублей.



Дополнительные возможности:

430 000 рублей материнского капитала можно использовать на оплату обучения. МСК каждый год индексируется, и если родители не используют его до совершеннолетия — например, на покупку недвижимости или на погашение ипотеки, то деньги вполне возможно направить на обучение в России;

13 % от суммы, потраченной на оплату образовательных услуг, можно вернуть в качестве налогового вычета;

- существует огромное количество благотворительных фондов, предоставляющих как полностью покрывающие обучение, так и небольшие стипендии для студентов, желающих учиться за рубежом, — например, международная программа стипендий Фонда Форда.

НА ЗАМЕТКУ

Гранты и стипендии



- **За получением гранта на обучение можно обратиться к представительству страны, в которой вы желаете получить образование.** Как правило, вопросы грантов и стипендий относятся к отделу по культуре / образованию, который может предоставить всю необходимую информацию.
- **Также можно обратиться в специализированные агентства,** например, Британский совет. Такие организации представляют интересы различных фондов. Вся необходимая информация о стипендиях и грантах находится на их сайтах, где в режиме онлайн можно подать заявку или спросить о программах, сроках, системе образования и т. д.
- Другим способом получения гранта на обучение является **рассылка информации о себе** по колледжам или университетам, которые интересуют. Вероятно, они могут предложить что-нибудь стоящее, если, разумеется, вы сумеете справиться с конкуренцией, убедив, что грант нужен именно вам.
- **Самым трудоемким вариантом становятся фонды.** В этом случае нужно обращаться непосредственно в фонд, который заинтересован в развитии вашей области, например, в Фонд Форда, позволяющий получить грант на обучение искусству в любой стране мира.

• **Страховой резерв семьи.** Зачастую цель «обучение ребенка» должна состояться независимо от внутрисемейных и внешних обстоятельств, поэтому в качестве одного из инструментов для осуществления накоплений на образование ребенка родители могут использовать **накопительное страхование жизни**. Этот инструмент при любых обстоятельствах гарантирует получение к нужному сроку запланированной суммы, и, более того, никакие попытки нецелевого использования средств тут не пройдут.

• **Квартирный вопрос.** Арендные платежи вполне способны покрыть затраты на образование, причем это справедливо почти для любого города мира. А если у родителей стоит цель сформировать себе пенсионный резерв, то приобретение квартиры может стать отличным решением сразу для обеих этих

целей: в период учебы обеспечить ребенка, а на пенсии — родителей.

• **«В пополаме»!** Это золотое правило, воспитывающее дисциплину у ребенка и формирующее бережное отношение к учебе, и одновременно делающее образование посильным для родителей.

Вы с ребенком можете совместно платить за обучение. Границы «пополама» могут определяться индивидуально, но крайне важно, чтобы ребенок принял активное самостоятельное участие в построении своего будущего.

«Пополам» избавляет родителей от проблем с «надоело учиться» и готовит ребенка к взрослой жизни.

ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ!



Время, умноженное на регулярные взносы + подходящие финансовые инструменты = достойное образование, сильное для семейного бюджета с любым достатком.

Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, поделитесь вашим личным опытом, задайте вопросы экспертам и многое др.

узнать больше на welf.ru



НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ НА ОБУЧЕНИЕ

15 600 рублей налога ежегодно можно вернуть в личный бюджет за счет социального налогового вычета (согласно статье 219 НК РФ) при условии, что вы потратили на обучение, лечение, финансирование будущей пенсии или благотворительность 120 000 рублей и более, при условии, что в текущий налоговый период вами была уплачена такая сумма налога.

Максимальная сумма налогового вычета, который можно получить в год по всем видам расходов — 120 000 рублей. Если сумма расходов составит менее 120 000 рублей, то вычет пропорционально будет уменьшен. Но если сумма расходов будет больше 120 000 рублей, то

сумма налога, который может быть возвращен, не может составить более чем 15 600 рублей.

Сумма расходов (на обучение, лечение, пенсию, благотворительность) * 13 % = сумма налогового вычета в год.

Особенности расчета вычета при обучении



Предельная сумма для налогового вычета составляет 120 000 р., однако расходы на обучение детей — не более 50 000 рублей на каждого ребенка в общей сумме на обоих родителей.

Например, если за год человек потратил на образование ребенка 70 000 руб., то сумма социального вычета составит 50 000 руб. (13 % = 6 500 руб. — сумма налога к возврату).*





Если на образование ребенка **оба родителя потратили 100 000 руб.**, то их общий вычет тоже будет равен только **50 000 руб.**

А если родитель заплатил за обучение **двоих детей по 50 000 на каждого**, то сумма вычета составит **100 000 рублей** (* 13 % = **13 000 руб.** — сумма налога к возврату), **а если за трех**, то не более **120 000** (* 13 % = **15 600 руб.** — сумма налога к возврату).

При этом важным условием является при оплате за ребенка его возраст — до 24 лет, обязательно очная форма обучения, а также наличие лицензии образовательного учреждения

— единственное требование, которое распространяется и на оплату обучения для самого себя (возраст и форма обучения в данном случае роли не играют).

При определении размера социального налогового вычета можно учесть только расходы, связанные с оплатой самого обучения. Затраты, понесенные в период обучения, но прямо не связанные с образовательным процессом (проживание, питание), не относятся к расходам на обучение. Следовательно, при определении размера социаль-

ного налогового вычета их учесть нельзя.

Нет лицензии — нет вычета

Вычеты можно получить за обучение в детском саду, общеобразовательной частной или государственной школе, на курсах английского языка, в музыкальной или художественной школе, спортивной секции, вузе (в том числе и зарубежном), **но при одном условии: наличие лицензии на образовательную деятельность.**

Обучение за границей

Если вы являетесь гражданином Российской Федерации, то все права, предусмотренные Конституцией и налоговым законодательством, на вас распространяются без ограничений, в том числе и право на налоговый вычет. Человек, который потратил деньги на обучение в образовательном учреждении (образовательной организации), может получить социальный налоговый вычет. При этом вычет предоставляется независимо от того, где учреждение находится (письмо Минфина России от 18 марта 2010 г. № 03-04-05/7-109, п.3 письма МНС России от 30 января 2004 г. № ЧД-6-27/100). Единственное условие: образовательное учреждение (образовательная организация) должно иметь лицен-

зию или иной документ, который подтверждает статус учебного заведения. Например, чтобы уточнить статус образовательного учреждения, находящегося за границей, можно получить справку в его администрации и перевести ее на русский язык.



Вернуть себе вычет

Вычеты можно получить только в отделении налоговой службы по месту жительства, при этом

необходимо подать налоговую декларацию по НДФЛ за тот год, в котором были произведены перечисленные ниже расходы.

Социальные налоговые вычеты предоставляются по окончании календарного года при подаче налоговой декларации в налоговый орган и представлении документов, подтверждающих расходы налогоплательщика. К таким документам относятся договоры на обучение, лечение и др. платежные документы (чек ККМ, приходно-кассовый ордер, платежное поручение и т. д.).

При получении социального вычета определяющим является не период обучения, а дата оплаты, т. е. при оплате за несколько лет обучения подать документы на вычет необходимо в текущий налоговый период. Социальный налоговый вычет не применяется в случае, если оплата расходов на обучение производится за

счет средств материнского капитала.

Социальный налоговый вычет может быть предоставлен только на основании документов, подтверждающих фактические расходы налогоплательщика за обучение, в том числе договора с образовательным учреждением.

Если договор оформлен на ребенка, и оплата происходит от его имени, то есть родитель не указан в документах как налогоплательщик, то с документом на возмещение вычета должна быть предоставлена доверенность (или договор поручения), согласно которой родитель доверяет своему сыну (дочери) оплатить обучение. Согласно ст. 29 НК РФ налогоплательщик может иметь уполномоченного представителя.

Если в одном налоговом периоде социальные налоговые вычеты не могут быть использованы, то на следующие налоговые периоды остаток вычетов не переносится. Т. е. если вы оплачивали обучение или лечение в 2014 году, то подать декларацию для получения налогового вычета должны строго в 2015 году. Также если за 2014 год сумма уплаченного налога была меньше суммы налогового вычета, ее остаток не переносится и не будет возвращен.

узнать больше на wellf.ru



Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт, задайте вопросы экспертам и многое др.





КАКИЕ ЕСТЬ ВИДЫ ПОСОБИЙ?

1. Единовременное женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности (до 12 недель).
2. Единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву.
3. Пособие по беременности и родам.
4. Единовременное пособие по рождению ребенка.
5. Ежемесячное пособие по уходу за ребенком в возрасте до 1,5 лет.
6. Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву.
7. Ежемесячные компенсационные выплаты по уходу за ребенком в возрасте от 1, 5 до 3 лет.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ ПОСОБИЙ, И КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ИХ НАЗНАЧЕНИЯ?



ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ В РАННИЕ СРОКИ БЕРЕМЕННОСТИ



• женщины, вставшие на учет в медицинских учреждениях в срок до 12 недель беременности.



— заявление о назначении пособия;
— справка из медицинской организации, которая поставила женщину на учет в ранние сроки беременности.



— заявление о назначении пособия;

— копия свидетельства о браке;

— справка из женской консультации о постановке женщины на учет;

— копия паспорта жены военнослужащего;

— справка из воинской части о прохождении мужем военной службы по призыву с указанием срока службы.



ЕДИНОВРЕМЕННОЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО, ПРОХОДЯЩЕГО ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ



• супруга военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, срок беременности которой составляет не менее 180 дней.



ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ



• женщины:

— работающие;

— безработные

(уволенные в связи с ликвидацией организаций в течение 12 месяцев, предшествовавших дню призна-

ния их безработными);

— обучающиеся по очной форме обучения;

— проходящие военную службу по контракту;

— усыновившие ребенка и относящиеся к вышеперечисленным категориям.



— заявление о назначении пособия;

— больничный лист;

— справка о сумме заработка для расчета пособия.



ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ ПО РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА



• мать или отец ребенка.

— заявление о назначении пособия;



— справка о рождении ребенка (детей);

— справка с места работы другого родителя о том, что он не получает данное пособие;

— заверенная выписка из трудовой книжки или иного документа о последнем месте работы (если пособие выплачивают органы соцзащиты);

— свидетельство о расторжении брака (при наличии данного факта).



ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ В ВОЗРАСТЕ ДО 1,5 ЛЕТ



• родственники ребенка, подлежащие обязательному социальному страхованию;

• матери-военнослужащие по контракту;

• уволенные в связи с ликвидацией организации: матери — в период беременности либо отпуска по беременности и родам, другие родственники — в период отпуска по уходу за ребенком;

• матери, отцы, опекуны, которые являются студентами-очниками;

• родственники, не подлежащие обязательному социальному страхованию (в случае смерти матери и (или) отца, лишения их родительских прав и т. п.).



— заявление о назначении пособия;

— свидетельство о рождении (усыновлении) ребенка, за которым осуществляется уход, а также предыдущих детей, и копии этих документов;

— справка с места работы о том, что второй родитель не получает данное пособие;

— при необходимости
— справка от прежнего работодателя о сумме заработной платы для исчисления пособия (понадобится, если в течение

двух предыдущих лет претендент на пособие менял работу).



ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО, ПРОХОДЯЩЕГО ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ



- супруга военнослужащего, проходящего военную службу по призыву;
- родственник ребенка военнослужащего, который фактически осуществляет уход ребенком.



- заявление о назначении пособия;
- свидетельство о браке (оригинал и копия);
- копия свидетельства о рождении ребенка;
- справка из воинской части о прохождении мужем военной службы по призыву с указанием срока службы;
- копия паспорта жены военнослужащего.



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ



- мать (отец, усыновитель, опекун, бабушка, дедушка, другой родственник, фактически осуществляющий уход за ребенком), состоящая в трудовых отноше-

ях на условиях найма с организациями независимо от их организационно-правовых форм;

- мать, проходящая военную службу по контракту, службу в качестве лиц рядового и начальствующего состава в органах внутренних дел;

- мать, проходящая военную службу по контракту, и мать из гражданского персонала воинских формирований Российской Федерации, находящихся на территории иностранных государств, в случаях, предусмотренных международными договорами Российской Федерации;

- нетрудоустроенная женщина, уволенная в связи с ликвидацией организации, если она находилась на момент увольнения в отпуске по уходу за ребенком и не получает пособия по безработице



- заявление о назначении компенсации;
- копия свидетельства о рождении ребенка;
- трудовая книжка;
- справка органов государственной службы занятости о невыплате пособия по безработице.

узнать больше на wellf.ru



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР ПОСОБИЙ?

ПОСОБИЕ	РАЗМЕР
ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ В РАННИЕ СРОКИ БЕРЕМЕННОСТИ	543,67 руб.
ЕДИНОВРЕМЕННОЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО, ПРОХОДЯЩЕГО ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ	22958,78 руб.
ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ	— работающие женщины получают пособие в размере 100 % среднего заработка; — уволенные в связи с ликвидацией организации — в размере 300 рублей; — студентки — в размере стипендии; — военнослужащие-контрактницы — в размере денежного довольствия.
ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ ПО РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА	14 497,80 руб.
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ В ВОЗРАСТЕ ДО 1,5 ЛЕТ	40 % от общего заработка. Фиксированная сумма пособия устанавливается: — матерям, уволенным в период беременности в связи с ликвидацией организации; — матерям, отцам, опекунам, обучающимся по очной форме, — родственникам, ухаживающим за ребенком в случае лишения матери и (или) отца родительских прав. Минимальный размер пособия по уходу за первым ребенком составит 2 718,35 рублей, за вторым и последующими детьми — 5 436,67 рублей, а максимальный размер пособия по уходу — 10 873,36 рублей.
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО, ПРОХОДЯЩЕГО ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ	9839,48 руб.
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ.	50 руб.

ЭТО ВАЖНО!

• В случае, если женщина, кроме основного места работы, имеет работу по совместительству и в течение двух предшествующих лет трудилась у одних и тех же работодателей, то пособие по беременности и родам ей платят оба работодателя, а вот пособие по уходу за ребенком — один работодатель, который именно — решает женщина.

• В случае, если лицо, осуществляющее уход за ребенком в возрасте до 1,5 лет, выходит на работу на условиях неполного рабочего времени либо работает на дому, то право на данный вид пособия сохраняется.



Я студентка 18 лет, может ли мой муж получать декретные? И какие для этого должны соблюдаться условия?

Пособие по беременности и родам (которое нередко называют «декретные») **может получить только мама малыша**, а вот право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет имеет не только мама, но и папа при условии, что именно он фактически осуществляет уход за ребенком.

По общему правилу, размер пособия по уходу за ребенком составляет 40 % от среднего заработка лица, осуществляющего уход за ребенком. При этом при назначении пособия учитывается размер заработной платы за два предыдущих года, т. е. за 2013 и 2014 годы.

У папы право на выплату данного пособия возникает со дня предоставления отпуска по уходу за ребенком до достижения ребенком возраста 1,5 года (если папа будет осуществлять уход за малышом именно до этого возраста). Пособие будет выплачивать работодатель супруга.

Самостоятельно определить примерный размер пособия можно по следующей схеме:

$$\left(\begin{array}{l} \text{заработок за 2013 г.} \\ + \text{заработок за 2014 г.} \end{array} \right) / 730 \text{ дн.} * 30,4 \text{ дн.} * 40 \%$$

При этом надо помнить, что:

- 30,4 дн. — это размер полного календарного месяца, который берется для расчета;
- если супруг за 2013 г. получил больше, чем 568 000 руб., а за 2014 г. — 624 000 рублей, то в расчет берут указанные суммы. Это предельная величина базы для начисления страховых взносов в государственные внебюджетные фонды, указанные суммы утверждаются Правительством РФ.





Я ухожу в декрет 16.01.2015. В этой организации работаю с 01.11.2013. Доходы для декретных рассчитываются из 2014 + 2013, справки с других мест работы мне нужно принести только за 2013 год. Все верно? Если верно, тогда почему бухгалтерия требует еще и за 2012, утверждая, что так для меня же лучше будет? Я боюсь, что не посчитают последние доходы, в те годы доход был ужасный. Они меня обмануть хотят?

Для расчета пособия по беременности и родам в 2015 году учитываются доходы за 2013 и 2014 годы (**два предыдущих полных календарных года**), требовать от вас справки о доходе за 2012 год в данном случае не надо.

При этом предельная величина заработной платы за 2013 г. составляет 568 000 рублей, а за 2014 г. — 624 000 рублей.

В случае одноплодной беременности без осложнений срок отпуска по беременности и родам составляет 140 дней: 70 дней до рождения ребенка и 70 дней после рождения ребенка;

максимальная сумма пособия за 140 дней составит 228 603 рубля.

Вы можете самостоятельно определить примерный размер пособия по следующей схеме:

(заработок за 2013 г.
+ заработок за 2014 г.)
/ 730 дн. * 140 дн.

Но надо учесть такой момент: **если вы в это время имели «больничные листы», то из заработной платы вычитается оплата больничных листов**, и, соответственно, из 730 дней вычитаются «больничные» дни.



Как оплачивается декретный отпуск, если будущая мама работает до самих родов?

В соответствии с действующим законодательством, пособие по беременности и родам выплачивается, только если женщина воспользуется своим правом на данный вид пособия.

Если женщина решит работать до момента рождения ребенка, то работодатель не вправе выплачивать и пособие, и заработную плату.

Пособие по беременности и родам выплачивается застрахованной женщине суммарно за весь период отпуска по беременности и родам про-

должительностью 70 (в случае многоплодной беременности — 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов — 86, при рождении двух или более детей — 110) календарных дней после родов. Таким образом, при одноплодной беременности без осложнений отпуск составляет 140 дней, в случае осложнений — 156 дней, при многоплодной беременности — 196 дней. Таким образом, если вы продолжите работать до дня рождения ребенка, то будет выплачена только заработная плата. Но, если вы решите воспользоваться своим правом, например, дней за 5—10 до рождения ребенка, вы подадите заявление о

предоставлении отпуска по беременности и родам, то вам выплатят за этот период пособие по беременности (заработная плата за этот период уже не начисляется и не выплачивается), и пособие по рождению ребенка за 70 дней (ваш отпуск по беременности и родам в данном случае может составлять 75—80 дней, а не 140).

Например, на основании медицинского обследования примерная дата рождения ребенка — 10 февраля 2015 г. Отпуск по беременности и родам составляет 70 дней до рождения ребенка + 70 дней после рождения малыша, т. е. вы должны уйти в

отпуск по беременности и родам с 21 декабря 2014 г. Если вы отказываетесь пока от своего права на отпуск по беременности и родам, то вам работодатель выплачивает заработную плату за отработанный период времени.

Если вы решите воспользоваться своим правом, например, с 30 января 2015 г. — до рождения ребенка — 21 день, значит, ваш отпуск по беременности и родам составит 21 день до рождения ребенка + 70 дней после рождения ребенка = 91 день, и вам должны рассчитать пособие по беременности и родам именно за этот период времени.

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

обсудить на wellf.ru



ЧТО ТАКОЕ МАТЕРИНСКИЙ (СЕМЕЙНЫЙ) КАПИТАЛ?

Это дополнительная мера государственной поддержки российских семей, в которых с 2007 по 2016 год включительно родился (был усыновлен) второй ребенок (либо третий ребенок или последующие дети, если при рождении (усыновлении) второго ребенка право на получение этих средств не оформлялось).

Кто имеет право на получение сертификата на материнский (семейный) капитал?

- женщины, имеющие гражданство РФ и родившие (усыновившие) второго (третьего) ребенка или последующих детей, начиная с 1 января 2007 года (если ранее они не воспользовались данным правом);
- мужчины, имеющие гражданство РФ и являющиеся единственными усыновителями второго, третьего ребенка или последующих детей, при условии, что они не воспользовались ранее данным правом, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу начиная с 1 января 2007 года;
- мужчины, независимо от наличия гражданства РФ и являющиеся отцами или усыновителями ребенка в случаях смерти женщины, объявления ее умершей, лишения ее родительских прав в отношении ребенка, в связи с рождением которого возникло право на получение материнского (семейного) капитала), а также если женщина совершила в отношении своего ребенка (детей) умышленное преступление;
- несовершеннолетний ребенок (дети в равных долях) или учащийся по очной форме обучения ребенок (дети) до достижения им (ими) 23-летнего возраста, при прекращении права на дополнительные меры государственной поддержки отца (усыновителя) или женщины, являющейся единственным родителем (усыновителем).

Право на получение материнского капитала предоставляется один раз. Оформление опекунов не дает права на материнский (семейный) капитал.

Размер материнского (семейного) капитала

Размер материнского (семейного) капитала ежегодно индексируется:



ГОД	РУБ.
2015	453 026
2016	473 412
2017	490 800

Как получить сертификат на материнский (семейный) капитал?



Для того чтобы получить сертификат, необходимо обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда России по месту жительства (пребывания) или фактического проживания. Необходимые документы:



НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- **заявление;**
- **паспорт гражданина РФ;**
- **свидетельства о рождении всех детей** (для усыновленных — свидетельства об усыновлении);
- **документы, подтверждающие российское гражданство ребенка** (детей), рожденного или усыновленного после 1 января 2007 года: свидетельство о рождении, в котором указано гражданство его родителей, либо стоит штамп паспортно-визовой службы о гражданстве ребенка, вкладыш в свидетельство о рождении ребенка, если его получили до 7 февраля 2007 года;
- **документы, удостоверяющие личность, место жительства и полномочия законного представителя или доверенного лица.**

Заявление о распоряжении средствами (частью средств) материнского капитала может быть подано в любое время по истечении трех лет со дня рождения (усыновления) второго (третьего или последующего) ребенка. Если необходимо использовать средства материнского капитала на оплату основного долга и процентов по кредиту (займу) на приобретение или строительство жилья, капиталом можно воспользоваться в любое время после рождения или усыновления ребенка, с рождением (усыновлением) которого возникло право на получение сертификата.

Срок обращения в ПФР с заявлением о выдаче государственного сертификата на материнский (семейный) капитал после рождения (усыновления) второго (третьего или последующего) ребенка не ограничен. Материнский (семейный) капитал освобождается от налога на доходы физических лиц.

ЭТО ВАЖНО!

Средства материнского капитала можно получить только по безналичному расчету. Но с марта 2015 года можно будет получить единовременную выплату в размере 20 000 рублей на любые текущие нужды семьи из средств материнского капитала, но только в том случае, если он еще не был полностью израсходован.

На что можно направить средства материнского (семейного) капитала?

Согласно Федеральному закону от 29.12.2006 № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» средства материнского капитала можно направить на:

- улучшение жилищных условий;
- получение образования ребенком (детьми);
- формирование накопительной пенсии для женщин.

Распоряжаться средствами материнского (семейного) капитала можно одновременно по нескольким направлениям.

Основные причины отказов в получении сертификата на материнский (семейный) капитал:



- отсутствие российского гражданства у матери (отца) или ребенка (кроме выше указанных исключений);
- недостоверные сведения о дате рождения детей;
- использование средств материнского капитала ранее.

При рождении двойняшек сумма материнского капитала удваивается?

При подаче заявления в территориальный орган Пенсионного фонда России родители самостоятельно определяют, кого из двойняшек объявить «вторым ребенком», и, соответственно, сумма материнского капитала при этом не удваивается.

При покупке квартиры в кредит договор был оформлен на тещу, а супруга является созаемщиком по этому договору. Можно ли средства материнского (семейного) капитала направить на погашение этого кредита?

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2006 № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» все средства материнского капитала либо часть можно направить на погашение основного долга и уплату процентов по кредитам или займам на приобретение (строительство) жилого помещения, включая ипотечные кредиты.

Главное условие — чтобы владелец сертификата был стороной данного кредитного (ипотечного) договора.

ПРИЯТНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Мы много и с удовольствием путешествуем, при этом до сих пор часто платим за поездку в 1,5—2 раза больше. В этой главе мы поговорим о способах экономии на организации путешествий, а также о важных правилах финансовой безопасности в поездках. Рассмотрим следующие вопросы:

- выгодное путешествие;
- финансовая безопасность на отдыхе;
- копим мили.





30-50% финансов в среднем можно сэкономить, организовав поездку самостоятельно! В 2014 году россияне планировали потратить в среднем около 82 тысячи рублей на зарубежные поездки. Самыми щедрыми при планировании отпуска оказались люди средних лет, проживающие в Москве, Санкт-Петербурге, на Дальнем Востоке и в Сибири. Каждый из них готов потратить на отпуск от 180 до 300 тысяч рублей. При этом более трети граждан России тратят в отпуске больше, чем планировали (по данным dni.ru).



Самому или через
агентство:



- в некоторых случаях покупать готовый пакет услуг выгоднее. Например, вы едете отдыхать на популярные морские курорты в **Турцию, Египет, Таиланд**, или вы предпочитаете организованные автобусные туры. Туроператор чаще всего получает значительные скидки за оптовый заказ и может предложить вам за счет этого более выгодные условия, чем вы могли бы получить при самостоятельном планировании путешествия;
- если вы хотите посмотреть самые известные города Европы или Америки по своему плану, при этом готовы жить не обязательно в отеле, а, скажем, в апартаментах или даже в квартире, то, **самосто-**

ятельно заранее приобретать все необходимое для поездки, вы здорово сэкономите;

- если вы решили посетить какую-то экзотическую страну, например, выбрав не самые распространенные направления для наших туристических компаний — **Сейшелы, Филиппины, Гавайи, Бали и пр.**, то бывают такие случаи, когда заказать самому дешевле, но нужно потратить некоторое время и разобраться с тем, что именно лучше заказывать, чтобы путешествие было комфортным;
- в любом случае, если вы планируете путешествие заранее — вы имеете возможность сравнить оба варианта организации путешествия (самостоятельно или с помощью агента) и выбрать самый выгодный для себя.

Каникулы на Сейшельских островах по цене отдыха в Турции



В 2014 г. мы искали вариант отдыха у моря на майские праздники — нам предложили поездку в **Турцию за 350 000 рублей на 3 человек** (2 взрослых и ребенка 10 лет). Нам это предложение не показалось интересным, и мы стали искать альтернативные варианты и остановились на Сейшельских островах. В итоге мы самостоятельно заранее купили билеты, потратив 80 000 руб., на всех в обе стороны на рейс «Air Emirates» с современным просторным салоном, игрушками, фильмами и отличным сервисом. 10 часов в пути с 1 пересадкой пролетели незаметно. Мы сняли апартаменты (отельную виллу на берегу одного из самых красивых пляжей в мире — бухты Бювалонбей), что обошлось нам в 110 евро за троих в сутки, в общей сложности мы потратили еще 60 000. Прямо в аэропорту мы взяли машину на весь срок пребывания, чтобы кататься по всему острову и иметь возможность каждый день открывать для себя новые интересные места острова, в итоге потратили на поездки 25 000 руб. Еда — свежие фрукты, рыба на гриле, которую мы готовили во дворе своей виллы, и даже несколько ужинов в лучших ресторанах острова — обошлась нам примерно

еще в 15 000 рублей (завтрак был включен в стоимость проживания и каждое утро сервировался на террасе нашего домика). **В общей сложности мы потратили 180 000 рублей и сэкономили почти половину от бюджета, изначально предложенного нам для отдыха в Турции.** А еще получили массу впечатлений от общения с теплейшим Индийским океаном и удивительной природой.

список затрат отдыха на Сейшельских островах:

билеты
80 000 р.

апартаменты
60 000 р.

машина
25 000 р.

еда
15 000 р.

итого 180 000 р.



5 золотых правил разумного путешественника:

- ✓ • **заранее планируйте путешествие** — так у вас будет возможность предварительно выбрать наиболее подходящий способ приобретения (самостоятельно или через агента), и в любом случае приобрести билеты со значительной скидкой;
- ✓ • **заранее приобретайте билеты и бронируйте гостиницы** (зачастую осуществить это можно за 6 месяцев, чтобы обеспечить скидку в 30—40 % от суммы, которую придется заплатить накануне отъезда);
- ✓ • **используйте скидки**, купоны, специальные бонусные программы;
- ✓ • **страхуйте риски** (например, невылет и потерю багажа, необходимость оказания экстренной медицинской помощи). Совокупно это добавит 200—300 рублей к расходам на путешествие, но при этом избавит от возможных финансовых неожиданностей.

Топ-5 сайтов для поиска дешевых авиабилетов (все говорят по-русски):

anywayanyday

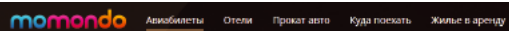
✈️ Авиабилеты

- **anywayanyday.com**. Среднее время обработки поискового запроса на сайте — 3 минуты. За это время система проанализирует данные 800 авиакомпаний, перебирая по 200 вариантов ежесекундно. Авиабилеты можно забронировать и оплатить сразу на сайте. К оплате принимаются карты VISA и MasterCard. Можно произвести оплату брони и в любом салоне связи «Евросеть» и «Альт Телеком»;

skyscanner

- **skyscanner.ru**. Особенность гибкого поиска дешевых авиабилетов на сайте состоит в том, что можно просматривать варианты за целый месяц и даже год, выбирая самые выгодные предложения. Бронирование осуществ-

вляется напрямую у авиакомпании или агента. Сервис Skyscanner работает уже 10 лет, в месяц сайт посещают около 25 миллионов человек;



- **momondo.com.** Этот международный проект, предлагающий всевозможные бесплатные туристические сервисы, был не раз одобрен New York Times, CBS, CNN, Daily Telegraph. Авиабилеты на сайте не продаются, просто, выбрав подходящий вариант, путешественник будет переадресован на страницу авиакомпании или агента, где можно совершить бронирование и покупку. Ресурс был запущен в 2006 году. На сегодняшний день поисковая система Momondo.com анализирует данные 700 авиакомпаний, предлагая самые достойные варианты перелетов;



- **trip.ru.** За год при помощи услуг ресурса Trip.ru приобретает более 1 милли-

она дешевых авиабилетов. Бронирование и оплату можно провести прямо на сайте. К оплате принимаются банковские карты, но можно совершить платеж в салонах «Евросеть» и «Связной». Также на сайте можно сдать или обменять билет, если это предусмотрено правилами перевозчика;



- **aviasales.ru.** Один из лучших сайтов для поиска дешевых авиабилетов. Сайт не предоставляет услуги по продаже или бронированию, а лишь направляет в адрес авиакомпании или агентства. Поисковая система Aviasales начала работу в 2008 году. Сегодня ресурс анализирует предложения 728 авиакомпаний, 5 систем бронирования, а также 40 агентств. Средний поиск на сайте длится около 20 секунд. В месяц ресурс посещают более 2,5 миллиона человек.

узнать больше на **wellf.ru**



Самые популярные сайты бронирования отелей:



- **booking.com.** Помимо русского, сайт поддерживает более 40 языков и предлагает около 555 000 объектов размещения в 209 странах. Сайт удобный и дружелюбный. Услуги бронирования предоставляются бесплатно, в большинстве случаев не взимается комиссия за отмену брони номеров;

- **expedia.com.** База отелей превышает 140 000 с охватом 30 стран (России в базе нет). Несколько удобных вариантов оплаты, в т. ч. банковскими картами American Express, Visa, Discover и др. По бонусной программе Expedia Rewards за каждый потраченный

доллар клиент получает 1 бонус. Сайт не поддерживает русский язык;

- **tripAdvisor.com.** Крупнейший в мире сайт для путешественников, с помощью которого можно запланировать поездку. Более 44 миллионов пользователей и 190 миллионов живых отзывов и мнений. На этом сайте можно забронировать отель, билеты, машину, выбрать ресторан или в целом спланировать программу пребывания в городе, поделиться впечатлениями с любителями путешествий по всему миру.

Визовый вопрос:



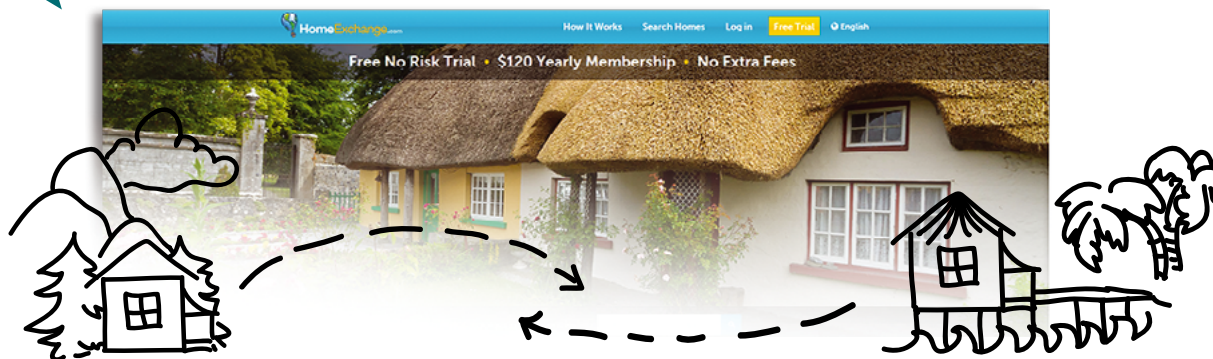
При самостоятельном планировании путешествия придется столкнуться с визовым вопросом. Самостоятельно получить визу совсем не проблема. Сделать это можно через специализированные визовые центры, которые есть практически в каждом крупном городе России. Вы просто подаете документы, подтверждающие ваши планы на поездку: билеты, бронь отеля, бронь машины, справку о заработной

плате и пр. У каждой страны свой список требований и условий получения визы. Эта информация обычно доступна на сайте визового центра или в его офисе. Если вдруг в вашем городе такого центра не оказалось, то всю операцию по получению визы вы можете проделать, используя службы доставки документов (DHL, PonyExpress, Почта России). При выборе варианта организации отдыха

важно учесть расходы, связанные с получением визы, так как

в некоторых странах получение групповой визы (то есть в рамках тура приобретенного в турагентстве) будет более надежным и дешевым вариантом.

Отпуск по обмену



Отпуск по обмену — это движение, которое набирает обороты по всему миру и дает отличные возможности для путешествия. Конечно, такой отдых имеет смысл в основном для тех, кто живет в городах, которые пользуются популярностью у туристов. Возможность обменять свой дом на дом жителей интересной вам страны на время отпуска — **отличная возможность не только сэкономить, но и окунуться в настоящую жизнь**, чаще всего недоступную обычным туристам. Вы сможете прожить две недели, как настоящий римлянин или парижанин, или, может быть даже, как швед. Если вы едете с семьей из 3–5 человек, то сумма, которую вы сэкономите на проживании, может оказаться весьма существенной.

Процедура проста: чаще всего необходима регистрация на сайте и размещение информации о своей квартире. После этого вы получаете доступ к

объявлениям всех зарегистрированных пользователей с их планами на путешествия. Вы можете предложить обмен тем, с кем ваши планы и направления на время отпуска совпадают.

www.HomeExchange.com — самый популярный, широко известный междunarодный сайт. Он является лидером в области путешествий по обмену в различных странах и городах мира. На сайте предложено более 42 000 объявлений обмена в 142 странах мира (маленькие и крупные города США, стран Европы и Азии, Южной Америки и др.). Основан в 1992 году. На сегодняшний день хорошо известен во всех уголках мира. В фильме «Отпуск по обмену» был упомянут именно этот сайт.



Сезонные работы

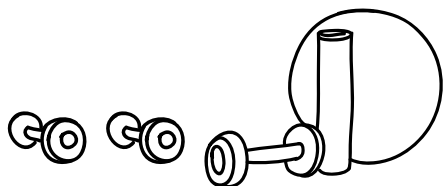
Как вам нравится идея провести несколько месяцев в Италии, Франции, Испании или Португалии совершенно бесплатно, например, собирая виноград, грибы, маслины, апельсины?

Требуется минимальное владение иностранным языком.

Такой вариант гарантирует полное погружение в культуру страны и возможность завести новые интересные знакомства, а также убежать от суеты больших городов. **Чаще всего проживание, перелет, питание оплачиваются за счет нанимающей на работу стороны.** После окончания работ можно оставить себе еще недельку на то, чтобы добраться и до достопримечательностей страны.

За новыми знаниями

Новые возможности для активного отдыха. **Теперь можно поехать к морю для того, чтобы не просто лежать на солнышке, а, например, освоить новую программу тренировок и привести фигуру в порядок.** В подобные программы фитнес-туров включены утренние и вечерние тренировки, консультации по питанию, а иногда и талассопроцедуры. Или можно совместить отдых с уроками кулинарного мастерства, верховой езды или управления яхтой, лекциями по искусству и пр. Это возможность помимо впечатлений из отпуска привезти еще и новые знания и навыки. Расписание: фитнес-туров можно посмотреть на сайте: <http://tours.jv.ru/>, гастрономических путешествий — на сайте: www.thunter.ru



ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ОТДЫХЕ

Набор путешественника

- **наличные деньги** (в валюте страны, в которую запланирована поездка);
- **банковские карты** (2 шт.);
- **дорожные чеки;**
- **комплект страховок** (от невыезда, от потери багажа, медицинская);
- **контактные данные.**

Долги могут помешать выезду за границу.

Основанием для отказа в выезде за границу может послужить наличие невыполненного судебного решения о взыскании задолженности. Федеральная служба судебных приставов определила, что не следует не выпускать за границу туристов, имеющих по исполнительным производствам непоплаченные долги свыше 5000 рублей.



Проверить свои долги:

- **по налогам** — на сайте Федеральной налоговой службы: <https://service.nalog.ru/debt/>; Введя свои ИНН, ФИО и регион, можно посмотреть ваши налоги.
- **по штрафам** ГИБДД — на сайте Госавтоинспекции МВД России: [/www.gibdd.ru](http://www.gibdd.ru);
- **по кредитам:** — запросив кредитную историю в Национальном Бюро кредитных историй www.nbki.ru.

Наличные деньги

Перед поездкой посмотрите курс валюты страны, в которую вы едете, исходя из ваших потребностей вы сможете посчитать минимально необходимую вам сумму (оплату проезда, места жительства, на чаевые, на оплату визы, на напитки и еду по прилету).

Наличные деньги лучше поменять заранее в России

(если это возможно), чем по прилету в аэропорту, где обычно самый невыгодный курс.

Если решите менять деньги на месте, **старайтесь избегать обменных пунктов при отелях**. Лучше отдать предпочтение специализированным обменным пунктам или банкам. Важно внимательно проверять результат обмена заявленному курсу с учетом комиссии, не отходя от кассы.

Снимать наличные при необходимости всегда **лучше в банкомате своего банка или местного банка-партнера**, если такие есть — в этом случае операция будет бесплатной. Во всех остальных случаях придется заплатить комиссию за снятие наличных банку, в банкомате которого вы будете совершать операцию.



Банковские карты

Рассчитываться с помощью карты часто безопаснее и удобнее, чем носить с собой наличные. А в усло-



виях их повсеместного распространения сейчас картой можно заплатить даже за один магнит у торговца на улице. Но варианты могут быть разные, поэтому

лучше иметь с собой про запас не одну, а две карты на случай технического сбоя первой, чтобы не остаться без средств к существованию. Лучше всего, если карты при этом обслуживаются разными платежными системами, например, Visa и MasterCard.

Оплата покупок в валюте страны уберекет вас от лишних расходов.

За покупки и услуги лучше всего рассчитываться картой, при этом в той валюте, которая указана на ценнике в магазине (доллар, фунт стерлингов и т. д.). Если вы проводите операцию в валюте страны, где осуществляете покупку, то банк, который провел оплату, просто выставит запрос на оплату вашему банку, который оплатит вашу покупку с учетом курса обмена. Немного иная ситуация возникает, если вы желаете произвести оплату в валюте своей страны. В таком случае банк проводит пересчет стоимости покупки по своему внутреннему курсу (который, скорее всего, будет не самым выгодным для покупателя, то есть значительно выше, чем курс обмена вашего банка), плюс взимает с вас комиссию за конвертацию.

обсудить на wellf.ru



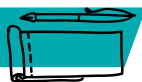
Обязательно следует подключить SMS-уведомления, чтобы быть в курсе всех операций по карте.

Тогда, при необходимости, вы всегда сможете немедленно заблокировать карту. У большинства банков этот сервис представлен, и нужно только заранее уточнить правила ввода данных, чтобы иметь возможность использовать его в экстренной ситуации. Чаще всего требуется ввести последние 4 цифры номера карты, указать причину блокировки (карта украдена, утеряна, оставлена в банкомате). Ни в коем случае нельзя пытаться использовать заблокированную карту, так как в результате ее нельзя будет разблокировать, и придется перевыпускать.

Никогда нельзя писать ПИН-код на карте, или хранить его вместе с ней.

Для вашей безопасности расчеты по карте должны производиться при вас. Карту не должны уносить из поля вашего зрения.

Дорожные чеки



Еще одним способом подстраховки

на случай, если подведут наличные и карта, является некоторое количество денежных чеков. Денежный чек — это платежный документ, который в случае необходимости вы можете обменять на наличные или даже расплатиться им. Без вашей подписи он не имеет силы, так что ценности для грабителей особой не имеет. Чеки не имеют срока годности и, единожды их приобретая, вы получаете возможность использовать их в поездках в качестве стратегического резерва на непредвиденный случай.

Страховки



• **страхование выезжающих за рубеж** — это самый важный элемент личной финансовой безопасности в поездке. Стоимость страховки невысока — **0,6–1 \$ в день**, но при этом страховка гарантирует оплату любой экстренной медицинской помощи в случае необходимости. **Лечение за границей — крайне дорогостоящее удовольствие**, нередко за возможность экстренного осмотра терапевта и обследования



придется выложить от 150—450 \$, Госпитализация может обойтись в 300-1 500 \$ в день в зависимости от сложности предписанного лечения. Купить полис можно в страховой компании, в банке, у страхового агента или в сети Интернет;

• **страховка от невылета** — полис, по которому страховая компания возместит убытки, которые вы понесли по личным причинам. Среди возможных страховых случаев можно перечислить следующие: травма, болезнь самого застрахованного или его близких родственников, неполучение им въездной визы. Стоимость страховки — 100—200 рублей, возмещению подлежат подтвержденные расходы на запланированную поездку;



• **страховка от потери багажа.**



Согласно международным правилам перевозки пассажиров, авиакомпания не обязана компенсировать стоимость багажа в полной мере.

По закону на каждый килограмм веса приходится компенсация в размере 20 долларов, независимо от того, какие вещи у вас там были.

В зависимости от содержания багажа вы можете определить необходимость его дополнительной защиты. Стоимость страховки обычно не превышает 180-200 рублей, при этом в среднем гарантирует возмещение до 30 000 рублей.

Контактная информация



При себе важно иметь телефон круглосуточной службы поддержки своего банка для оперативного решения вопросов, связанных с экстренными случаями (карту «съел» банкомат, карту украли, не получается снять наличные с карты или расплатиться ей).

Помните: для того чтоб банк дистанционного по вашему распоряжению мог произвести какие либо операции, вам потребуется подтвердить:



- **свою личность** (ФИО, номер паспорта, адрес прописки);
- **данные по карте** (последние 4 цифры карты);
- **кодовое слово** — слово, которые вы указали в карте как идентификатор.

Также при себе обязательно нужно иметь **страховые полисы** (приобретенные для сопровождения и поездки) и **телефоны сервисной службы** страховой компании для решения получения услуг в случае необходимости.



30 000 рублей, потраченные по карте в месяц в течение года, равны билету, приобретенному за мили в Сочи, Стамбул или Берлин. Что можно сделать на мили, например, программы «Аэрофлота» (слетать из Москвы и вернуться обратно):

30 000 миль – поехать вкусной пасты в Риме;
 40 000 миль – посмотреть мистическую Прагу;
 50 000 миль – заняться шопингом в Барселоне;
 60 000 миль – погреться на Гоа;
 70 000 миль – погулять по Нью-Йорку.

Самые популярные программы накопления миль:



• **«Аэрофлот Бонус».** Программа «Аэрофлот Бонус» (действует с 1999 года) позволит летать с существенными скидками по направлениям, по которым осуществляет перевозки авиакомпания «Аэрофлот» и члены альянса SkyTeam. Для того чтобы получать скидки, нужно набирать мили (баллы в программе).

Чем больше миль набрали, тем больше скидка.

. Если вы набрали большое количество миль, то можете летать почти что бесплатно (придется оплатить сборы, применяемые к премиальному билету: если летите в Европу, то это составит 2–4 тысячи рублей). Мили начисляются за совершенные перелеты (зависит от класса обслуживания и расстояния) и покупки у партнеров «Аэрофлота» (чаще всего — из расчета 1 мили за 30 рублей,

потраченных по карте). Стоимость обслуживания карты в год зависит от условий банка, где вы реализуете программу, например, обычная дебетовая карта «Сбербанка» обойдется в 900 рублей в год, при этом никаких дополнительных расходов по карте за снятие наличных в банкомате «Сбербанка» или осуществление расчетов по карте вы не несете;



• **Tinkoff ALL AIRLINES** — программа накопления миль банка Tinkoff позволяет копить и тратить мили без какой-либо привязки к авиакомпании, через партнеров программы [booking.com](https://www.booking.com) и [tripadvisor.ru](https://www.tripadvisor.ru)

Начисление миль происходит из расчета 1 мили за каждые потраченные по карте 50 рублей,

за осуществленные полеты мили не начисляются, но при этом при покуп-



ке по карте билетов курс начисления миль будет 1 к 1, то есть, если билет стоил 10 000 рублей, то на счет будет зачислено 10 000 миль. **Отличительной особенностью программы является порядок использования накопленных миль.** В отличие от всех остальных программ, вы сначала должны приобрести товар / услугу (билет, отель и пр.), причем обязательно по карте, а потом подать заявку к возмещению расходов за счет накопленных миль. **Стоимость обслуживания карты в год — 1890 рублей,** при этом карта может быть только кредитной, что предполагает дополнительную комиссию на снятие наличных или проведение расчетов с использованием кредитных средств 23,9 % до 39,9 % в год;



• **Raiffeisen Travel Card** — программа накопления миль «Райффайзенбанка» совместно с партнером iGlobe.ru. Накопленными милями

можно рассчитаться за авиабилеты, отели, аренду автомобилей при бронировании на сайте iGlobe.ru. Сайт iGlobe.ru создан в 2006 году швейцарской компанией Braddy S.A., которая предоставляет своим клиентам быстрый и удобный способ бронирования отелей, авиабилетов и аренды автомобилей по всему миру.

Мили начисляются из расчета 1 миль за 30 рублей потраченные по карте, 1 миль за каждые потраченные 48 рублей на сайте iGlobe.ru.

Программа привязана к кредитным картам уровня Gold и выше, стоимость годового обслуживания — 1500 рублей в год, также дополнительно будут взиматься за операции со снятием наличных с карты (3 % от суммы, но не менее 300 рублей) и использования кредитных средств (26—36 % в год);

• Также известными программами являются: **Miles & More** (партнерство с Thai, Singapore Airlines), S7 (партнеры Cathay Pacific, JAL, индийские Kingfisher), «Трансаэро», «РЖД-бонус» — для тех, кто предпочитает путешествовать поездом.



Мне бы хотелось чуть подробнее остановиться на программе **Аэрофлот Бонус**, так как, на мой взгляд, она является одной из простых, понятных и финансово выгодных (так как предоставлена возможность использования дебетовых карт, комиссии минимальны).

Условия накопления



Суть любой программы проста: каждый месяц совершая обычные хозяйственные операции (делая покупки в магазине, расплачиваясь на заправке или в кафе), вы получаете мили на свой индивидуальный счет.

Допустим, если мы ежегодно тратим по карте на жизнь-бытьё 40 000 рублей, это составит 1 300 миль, или 15 600 миль за год.

Условия начисления миль, как и стоимость обслуживания самой карты будут отличаться в зависимости от банка-партнера программы, с которым вы выпустите карту.

✓ Банки партнеры программы «Аэрофлот бонус»:



«Сбербанк»,
«Альфа банк»,
«Citi банк»,
«СМП банк».

На эти деньги можно приобрести билет, например, в Анапу или в Таллинн туда и обратно. Дополнительно придется оплатить «таксы и налоги» — 2–2,5 тыс. рублей. Участники программы могут получать мили за свои путешествия, за количество уже преодоленных миль. Например, за тот же перелет в Таллинн и обратно экономклассом можно получить еще около 785 миль. При этом лететь самолетом Аэрофлота совершенно не обязательно, можно выбрать любого перевозчика из партнеров Skyteam и полететь, например, с Air France, Czech Airlines, China Airlines, Alitalia, Air Europa и многими другими.



Калькулятор набора миль за полеты: www.aeroflot.ru/cms/calculator.



Срок годности

Копить и использовать мили можно в течении 2 лет. Таким образом, если

за год нужного количества не набежало, ничего страшного – их можно поднакопить и потратить в следующем году. Но если в течение 2 лет вы не совершите ни одного полета, то мили по условиям программы сгорают.

Лететь за мили



Накопленные мили вы можете потратить для покупки билетов для себя, членов своей семьи или друзей (если они также являются участниками программы) или подарить, потратив на благотворительность. Важным моментом является то, что купить за мили можно не любой билет, а специальные премиальные билеты, которые необходимо бронировать заранее (минимум — за несколько дней). Также могут возникнуть сложности с приобретением билетов за мили в пике туристической активности, потому лучше заблаговременно проверять эту возможность.



Используйте карту для ежедневных расчетов, наличные оставьте на крайний случай, так как за снятие наличных миль не начисляются.

Например, вы сидите в ресторане с подругами, и кто-то говорит: «Давайте я рассчитаюсь картой за ужин, а вы мне наличными отдадите». Помните, в этот момент ваша подруга уже на полпути к Италии, а вы – нет. До начала ужина предупредите официанта о том, что счет будет раздельным, тогда каждая из вас сможет рассчитаться картой и получить свою порцию миль на десерт!



КАРЬЕРА И РАЗВИТИЕ

Мерилин Монро как-то сказала:

«Успешная карьера не согреет вас холодной ночью».



И, безусловно, она была права.

Карьера не греет, но греет самореализация — максимальное использование заложенных в нас природой возможностей, способностей, талантов, личных качеств. Человека, который состоялся в профессии и искренне любит свою работу, видно за версту — настолько он уверен в себе, внутренне спокоен и приятен в общении. *Кроме того, даже если карьера не греет, она обеспечивает*

«средства для обогрева». Благодаря карьерным успехам мы способны достигать жизненных целей – путешествовать, растить детей, откладывать на комфортную старость.

Когда-то считалось, что женщине вредно не только работать и делать карьеру, т. е. к чему-то активно стремиться, порой обгоняя мужчин, но даже вредно думать. К счастью, те времена позади.

В этой главе мы предлагаем подумать о том, как вы можете развиваться в профессии, эффективнее использовать свободное время и тем самым увеличить свой личный финансовый потенциал.





Ольга Сильверман,
руководитель между-
народного агентства
по карьерному
консультированию
(Лондон)
(www.silverman-consult.com).

- найти **дополнительные** ресурсы и воспользоваться ими.

Точное представление о вашем личном финансовом потенциале сделает вас более конкурентоспособной в профессиональной сфере и поможет быстрее достигать личных финансовых целей.

«Кто хочет — ищет возможности, кто не хочет — ищет причины».

(Авраам Линкольн, американский президент).



На 30—45 % можно увеличить доходы, если полностью реализовать свой личный финансовый потенциал.

Финансовый потенциал — это совокупность имеющихся денежных ресурсов, которые могут быть использованы для решения каких-либо задач.

Что такое личный финансовый потенциал? Это ваша способность зарабатывать деньги, максимально задействуя ресурсы и возможности, которые постоянно предлагает нам сама жизнь. **Для раскрытия и увеличения личного финансового потенциала необходимо:**

- выяснить свои **реальные** финансовые возможности и найти способы их увеличения;
- выявить **нереализованные** финансовые возможности и реализовать их;

Как часто мы сталкиваемся с ситуацией мнимой безысходности!



Вы — прекрасный специалист с профильным образованием, опытом работы и приличным стажем в профессии, но заработная плата, которая фактически составляет весь ваш месячный доход, вот уже долгое время не меняется. **Возможно, вы столкнулись с зарплатным потолком.** Он существует для представителей разных профессий (естественно, у бухгалтера он выше, чем у секретаря), а также для каждой конкретной компании-работодателя (крупные корпорации могут позволить себе больше платить работникам, чем малые предприятия). Каждая компания-работодатель придерживается определенных зарплатных принципов в кадровой политике, что зависит во многом от ее финансового состояния и возможностей.

Неужели придется смириться и ждать очередной индексации зарплат? Конечно, нет! Существуют несколько эффективных способов повышения доходов, а в перспективе — увеличения личного финансового потенциала.



Развивайте профессиональные навыки

Ваше образование, опыт, личные и профессиональные качества плюс ваше время — это те ресурсы, которые оплачивает ваш работодатель.

Увеличьте эти ресурсы, и работодателю придется платить вам больше или рисковать, что более мудрый конкурент вас переманит.

• А
• В
• С

• УЧИТЕСЬ И ПОВЫШАЙТЕ СВОЮ КВАЛИФИКАЦИЮ.

Когда-то вы получили образование, и оно помогло стартовать в профессии. Но ситуация в мире, на рынках, в законодательстве постоянно меняется, а качественное выполнение профессиональных обязанностей невозможно без учета всех важных изменений.



• ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ИЛИ ВТОРОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Очно получать образование работающему специалисту сложно, но существует формат заочного обучения и, спасибо Интернету, онлайн-обучения.



Популярные вузы России и центры дистанционного обучения:

› Международная академия бизнеса (www.iba.ru);

› Академия менеджмента и рынка (www.morozov.ru);

› Институт открытого бизнес-образования и дизайна (www.obe.ru);

› Институт дистанционного образования Российского

университета дружбы народов (www.ido.edu.ru);

› Московский энергетический институт (технический университет) (www.do.miee.ru);

› Академия народного хозяйства при Правительстве Российской Федерации — FAST-Центр (www.fast.ane.ru);

› Евразийский открытый институт (www.eoi.ru) и многие другие.

Список российских вузов, предлагающих онлайн-обучение, можно посмотреть здесь: distvuz.ru/vuzy. Рейтинг российских вузов можно найти на сайте unirating.ru, рейтинг по итогам 2014 года, составленный РА «Эксперт», можно посмотреть здесь: www.edu.ru/abitur/act.9/index.php?rating/ratingExpertRA2014.html.

5 лучших образовательных онлайн-ресурсов (англоязычных). Некоторые онлайн-ресурсы предлагают даже бесплатное и условно-бесплатное обучение (оплата производится за сдачу экзаменов и получение сертификатов):

- Coursera;
- EdX;
- Udacity;
- Udemu;
- Открытая обучающая инициатива Университета Карнеги-Меллон.



Существуют и российские аналоги: Национальный открытый университет «Интуит» (www.intuit.ru), просветительский проект «Лекториум» (www.lektorium.tv), онлайн-университет «Универсариум» (universarium.org) и другие.



• **ПОСЕЩАЙТЕ СЕМИНАРЫ И УЧАСТВУЙТЕ В ТРЕНИНГАХ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОФЕССИЕЙ.** Имея специальную сертификацию, вы увеличите зарплату примерно в 1,3 раза.



• **ЧИТАЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ЛИТЕРАТУРУ.** Если нет времени на чтение, **загрузите в mp3-плеер книги в аудиоформате и слушайте их, пока добираетесь до работы или едете домой, готовите еду или качаете пресс.** Кстати, информация, восприятие которой происходит на фоне легкой физической нагрузки, усваивается и запоминается гораздо лучше. **Подпишитесь на профессиональную периодику** — статьи, статистические материалы и обзоры изменений в законодательстве не только будут поддерживать вас в «профессиональном» тоне, но и помогут родиться новым, свежим идеям, связанным с работой.



• **УЧИТЕ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ.** Специалисты, владеющие иностранным языком, получают зарплату в 1,4 раза больше, чем те, кто пользуется в работе только родным языком. Международным языком сейчас считается английский, большой потенциал экономисты видят в испанском и китайском языках. **Если вы видите свое будущее в какой-либо конкретной компании, то есть смысл учить иностранный язык, исходя из экономической целесообразности:** например, компаний вашей мечты владеет зарубежная компания, тогда полезно будет овладеть языком страны ее происхождения или страны, где располагается центральный офис. Если ваша компания работает на зарубежных рынках, и ее продукция представлена в разных странах, выучите языки этих стран (или самой, на ваш взгляд, перспективной). Существует много способов выучить иностранный язык. Можно учить в языковых

школах в групповом или индивидуальном формате, с репетитором, на платных обучающих сайтах.



БЕСПЛАТНО ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК ПОМОГУТ:

- бесплатные курсы при посольствах;
- бесплатные языковые сайты, например, www.homeenglish.ru, www.bbc.com;
- условно-бесплатные ресурсы, например, lingualeo и busuu (базовые знания вы можете получить бесплатно, а продвинутые задания, проверки знаний и контрольные, получение сертификатов и т. д. оплачиваются дополнительно);
- чаты и форумы (livemocha.com, sharedtalk.com, mylanguageexchange.com, conversationexchange.com, speaking24.com);
- просмотр фильмов на иностранных языках (лучше мультфильмы — в них смысл понятен по контексту);
- участие в группах по изучению иностранных языков в социальных сетях, друзья по переписке.

• **ДОПОЛНЯЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ЛИЧНОСТНЫМИ.** Для повышения своей ценности как профессионала важно дополнять профессиональные навыки личностными. Специалисту по бухучету необходимо быть педантичным, по кадрам — наблюдательным, по продажам — убедительным, и это обобщенные примеры.

• **ЗАВОДИТЕ И РАЗВИВАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ,** посещайте профильные мероприятия. Полезные связи — это и возможность обмена профессиональным опытом, и варианты перспективного сотрудничества, и (кто знает?) будущие работодатели.





• **ПОВЫШАЙТЕ ЛИЧНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.** Проходите тренинги по универсальным дисциплинам, полезным в любой работе и профессии:

- тайм-менеджменту;
- проектному управлению;
- мотивации и постановке целей;
- борьбе с прокрастинацией;
- стратегическому мышлению;
- улучшению коммуникативных навыков (взаимодействию в команде, переговорным навыкам, техникам убеждения и т. д.).

СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ:

— **если вы претендуете на более высокую должность, стремитесь выглядеть и одеваться так, словно вы уже ее занимаете** (люди в хорошо подобранной классике воспринимаются как более ответственные, и их в первую очередь рассматривают при повышении);

— **берите на себя ответственность**, проявляйте инициативу, предлагайте решения «наболевших» проблем, оптимизируйте затраты — в общем, будьте максимально полезны своему работодателю;

— **развивайте лидерские и организаторские качества**, проходите соответствующие

тренинги, читайте хорошие книги — в перспективе они вам пригодятся, но на новой, более высокой, должности уже не будет времени ими заниматься.

Капитализируйте свои достижения



Заведите файл или папку, в которой будете фиксировать свои достижения. Вас выбрали лучшим работником месяца, вы придумали, как повысить эффективность производства, сдали на водительские права, быстрее всех пробежали стометровку — это поможет вам эффектно презентовать себя не только как эффективного специалиста, но и как гармоничную личность, а это сейчас на рынке большая ценность!

Более того, **«папка достижений» поможет вам зарядиться уверенностью в себе, когда вы решите, что пора поговорить с начальством о повышении в должности или прибавке к зарплате.** Из нее можно сделать презентацию «Портфель достижений» и прикладывать ее к резюме



узнать больше на wellf.ru



Познакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт развития финансового потенциала, задайте вопросы экспертам и многое др.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПРИБАВКИ



Разговор с руководителем о повышении зарплаты хотя бы раз заводи**ли 51 % имеющих работу россия**н.

Среди «просителей» — больше мужчин (57 % против 45 % среди дам), **однако, женщины просят прибавки эффективнее.**

Повышения оклада в желаемом объеме добиваются 32 % представительниц слабого пола (против 29 % среди мужчин).

(Источник: опрос, проведенный Исследовательским центром рекрутингового портала Superjob.ru среди 10000 имеющих постоянную работу россиян).

Возьмите за правило раз в год проводить ревизию своей рыночной стоимости. Когда мы говорим о рыночной стоимости специалиста, мы подразумеваем максимальную зарплату, которую потенциальный работодатель будет готов этому специалисту платить, основываясь на конкурентных преимуществах специалиста (образовании, квалификации, опыте, личных качествах), собственных потребностях в специализации (есть ли такие специалисты в компании, насколько срочно нужен этот специалист?), а также опираясь на среднюю зарплату, которую получают специалисты такого уровня.

Как оценить свою стоимость как специалиста? Воспользуйтесь известными кадровыми порталами (hh.ru, job.ru, rabota.ru, zarplata.ru, superjob.ru), и поищите вакансии, описывающие ваш текущий потенциал. Поймите, сколько вы стоите, и добивайтесь справедливой оплаты труда, способной обеспечить вам

реализацию ваших финансовых планов. **Обратите внимание на то, сколько просят соискатели-конкуренты с аналогичным опытом и компетенциями**, а также на соотношение количества вакансий к числу резюме.

Как попросить у начальника прибавку к зарплате

НАЧНИТЕ С ПОДГОТОВКИ:

- **поставьте цель** (какой размер прибавки вы хотите получить), сформулируйте в положительном ключе ожидания от переговоров («начальник услышит и примет мои аргументы, мы договоримся об условиях, сроках и размерах повышения зарплаты»);
- **попытайтесь понять интересы и ожидания противоположной стороны**;
- **составьте список аргументов в вашу пользу**;
- **продумайте возможные возражения и ответы на них.**



Стратегии успешных переговоров:

- стратегия «13 вопросов»;
- стратегия **Сократа**;
- стратегия **СПИН**;
- стратегия «**Минус—плюс и плюс—минус**»;
- стратегия «**Крещендо—диминуэндо**»;
- стратегия «**Разделения—добавления**»;
- стратегия «**Эмоциональной уверенности и позитивного предложения**»;
- стратегия «**Интриги**»;
- стратегия «**Контрастных действий** — „хороший“ и „плохой“ полицейский»
- стратегия «**Изматывания**»;
- стратегия «**Выигрыш—выигрыш**».

СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ДОБИТЬСЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗАРПЛАТЫ

от Исследовательского центра рекрутингового портала Superjob.ru:



1. Сохраняйте спокойствие. Разговор о повышении оклада не следует начинать «на эмоциях» — они могут навредить переговорам и даже испортить деловую репутацию.



2. Выберите правильное время для разговора. Это должен быть временной период, не только удобный для вашего руководителя, но и удачный для компании (сезонный рост продаж, успешный выход на рынок и т. д.).



3. Составьте список (в письменном виде!) своих заслуг перед компанией, и подумайте, в чем будет выигрыш работодателя, если он пойдет вам навстречу. По данным портала Superjob.ru, хорошим основанием для начала разговора о повышении заработной платы 28 % руководителей считают новые обязанности, увеличение объема работы и расширение зоны ответственности сотрудника. 17 % считают, что повышение квалификации и освоение новых компьютерных программ оправдывают повышение зарплатных ожиданий сотрудника. Наличие перед вами списка во время разговора с начальником поможет справиться с волнением и упомянуть все самое важное.

ТАКТИКИ ПОЛУЧЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТВЕТА В ПЕРЕГОВОРАХ:



- тактика предчувствия;
- тактика образного представления;
- тактика «Купюра в 10 евро»;
- тактика ухода от издержек в сторону прибыли;
- тактика «Цена пенопласта»;
- тактика врача;
- тактика целостности;

- тактика «Последний шанс»;
- тактика «Оборотной стороны медали»;
- тактика «Единственного вопроса»;
- тактика миллионера;
- тактика «Зеркального отражения»;
- тактика «3 вопросов»;
- тактика «Я не могу себе это позволить сейчас».

Ученые вычислили лучшее время для того, чтобы просить повышения зарплаты — это среда каждой недели. Еще среда по астрологии и римской мифологии — день Меркурия, покровителя торговцев и переговорщиков. Поэтому и считается, что переговоры в среду должны быть наиболее успешными.

Помните: в любых переговорах есть доля везения (оно не всегда от вас зависит), **доля качественной подготовки** (не менее 50 % успеха) и **доля позитивного психологического настроения**. Держите в голове свою цель, будьте уверены в себе и своих силах и знайте, что у вас все получится. Если текущий работодатель не готов оценить ваши способности адекватно рынку — ищите новое перспективное место.

узнать больше на welf.ru



Ознакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт, оцените свою рыночную стоимость, продумайте стратегию переговоров с начальником о прибавке, задайте вопросы экспертам и многое др.



ПРОДАВАЙТЕ СВОЕ «СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»



Елена Тимофеева,
автор живых текстов и
копирайтер, молодая
успешная мама,
которой удалось
превратить преврати-
тить любимое хобби
в любимую работу
(www.elena-timofeyeva.blogspot.ru).

журналы, продающие тексты, слоганы и т. д. (если вы журналист, пиар-специалист или копирайтер);

— **консультирование по скайпу** (если вы специалист с большим опытом и высокой квалификацией — например, маркетолог, бизнес-тренер и т. д.);

— **юридические консультации по скайпу** (если вы юрист);

— **психологические консультации по скайпу** (если вы психолог) и т. д.



Найдите способ подраба- тывать в свободное от по- стоянной занятости время.

ВАШ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАН СО СПЕЦИАЛЬНОСТЬЮ, которая приносит основ-
ной доход, например:

— **ведение бухгалтерии и состав-
ление налоговой отчетности для
малого бизнеса** (если вы бухгал-
тер или экономист);

— **создание логотипов и фирмен-
ного стиля** (если вы дизайнер);

— **фриланс-подработки** — заказ-
ные статьи, статьи в глянцевые

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДОХОД
ОТ ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВА-**
НИЯ, например:

— **для филолога** — корректура или
редактирование текстов;

— **для лингвиста-переводчика**
— переводы на дому, репетиторство;

— **для педагога** — подработка
гувернанткой или няней;

— **для математика** — выполнение
домашних заданий и рефератов,
курсовых на заказ;

— **для медика** — подработка си-
делкой или помощницей пожилого
человека и т. д.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК НА ЛИЧНЫХ ТАЛАНТАХ И ХОББИ, например:

- убедительность, коммуникабельность → **дистрибьютор косметической фирмы**;
- умение ухаживать за руками и ногтями → **специалист по маникюру**;
- идеальное чувство стиля → **шопер**;
- талант оформителя, организаторские навыки → **оформление помещений к праздникам и мероприятиям**;
- чувство юмора, умение общаться с людьми, быть «душой компании» → **тамада, ведущий или организатор праздников**;
- знание родного города → **экскурсовод** (сайт, где можно предложить туристам самостоятельно организованные экскурсии — tripster.ru);
- кулинарные способности → **приготовление тортов на заказ, кейтеринг** (готовка на заказ);
- любовь к животным и умение с ними ладить → **выгул собак**;
- отличная спортивная форма, увлечение спортом, здоровым образом жизни и правильным питанием → **личный тренер**;

— умение прекрасно шить или вязать → **пошив вещей или вязание на заказ** или на продажу.

ДЛЯ РУКОДЕЛЬНИЦ: если вы — творческая натура, увлекаетесь «экзотическими» или традиционными видами рукоделия, то можно продавать результаты своего труда на специализированных ресурсах по продаже hand-made'a.

Русскоязычные площадки:
hand-made.ru, selio.ru, lovemade.ru,
livemaster.ru, craftmarketplace.com,
blogspot.com, in-dee.ru, rukodelnoe.ru.

Англоязычные площадки:
en.dawanda.com, cafepress.com,
rubylane.com, artfire.com,
talkmarket.com и др.

ВАРИАНТЫ ПОДРАБОТКИ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТАЛАНТОВ, НАВЫКОВ ИЛИ ОБРАЗОВАНИЯ, НАПРИМЕР:

- социологические опросы;
- заполнение анкет;
- раздача флаеров;
- тайный покупатель и др.

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЗАРАБОТКА НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА:

- написание статей (копирайтинг);



- написание стихов и поздравительных текстов для открыток;
- перевод текстов с иностранных и на иностранные языки;
- создание вебсайтов (и заработок на рекламе);
- администрирование и продвижение групп в социальных сетях;
- создание Интернет-магазина;
- написание курсовых, рефератов на заказ;
- блоггинг (и заработок на рекламе и платных постах) и др.

Продать свое свободное время можно на Интернет-ресурсах: weblancer.net, freelancerbay.com, internet-zarabotki.ru, freelance.ru, freelancejob.ru, nastoronu.ru.

Важно! Если вы планируете посвятить свое время и силы работе в Интернете, то:

- остерегайтесь мошенников;
- не связывайтесь с бесперспективными вариантами (платное посещение сайтов, реерайтинг через биржи и т. д.);
- **будьте готовы работать** (Интернет-работа — тоже работа, она требует сил, времени и готовности учиться новому).

ЕСЛИ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ВЫШЕ ВАРИАНТЫ ВАМ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ПОДХОДЯТ, ТО ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН:

помощь ближнему, выполнение поручений и задач за оплату. Они могут быть самыми обычными и весьма экзотическими, а найти их можно на сайтах pomoshniki.ru или www.helper.ru.

Старайтесь соблюдать баланс между работой, подработками и отдыхом, ведь мы работаем, чтобы жить, а не живем, чтобы работать.



узнать больше на wellf.ru



Ознакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт, выберите подходящий вам вариант дополнительного заработка, задайте вопросы экспертам и многое др.

ДЕЛО ЖИЗНИ = СВОЙ БИЗНЕС

По результатам исследования «Женщина и бизнес», проведенного RB.ru совместно с Центром предпринимательства в сентябре 2014 года, в России растет количество женщин-предпринимателей. Если в 2006 году лишь 2,6 % женщин решили стать предпринимателями (и 7,3 % мужчин), то в 2013 году количество людей, создавших собственный бизнес, 6,2 % мужчин и 5,4 % женщин. Женщины стали вдвое смелее!

Чем больших успехов добиваешься в профессии, тем чаще задумываешься о собственном бизнесе, «своем деле». Причин много: усталость от работы «на дядю», нереализованность управленческого потенциала и организаторских талантов, стремление к большему доходу и главное — мечта, что работа будет не только пополнять кошелек, но и греть душу.

Многие женщины-предприниматели пришли в бизнес благодаря коммерчески успешному хобби: дела шли настолько хорошо, что возникла мысль превратить подработку в основной источник дохода.

Большинство респондентов (60 %) отметили, что «не женских» сфер бизнеса в принципе нет. Смелость же окупается: согласно исследованию международной организации Grant Thornton International, доля женщин среди руководителей компаний в России составляет 43 %, что является самым высоким показателем в мире, почти вдвое выше среднего.

Согласно опросу, проведенному Центром предпринимательства, пока **много препятствий для «бизнеса с женским лицом» — а именно: нехватка времени, денег, ресурсов** (так считают 39 % участников опроса), **нехватка опыта** (19 %), **недостаточное количество примеров успешных женщин-предпринимателей** (15 %), **недостаток образования** (11 %) и **нехватка технологической базы** (10 %). Однако, по мнению социологов, очень скоро женщины-предприниматели займут лидирующие позиции в бизнесе.

Смелости хватает не всем, но задумываются о «своем деле» многие: по данным исследования Amway Global Entrepreneurship Report (AGER), в 2013 году свой бизнес хотели открыть 62 % женщин. А в 2014 году интерес к частному предпринимательству выразили уже 68 %.





С чего начать?

Как найти дело по душе? Как придумать удачную идею собственного бизнеса? С чего начать и как развивать? Каких подводных камней избегать? Ответам на эти вопросы можно посвятить отдельную книгу. Впрочем, это уже было сделано, нам остается лишь набраться решительности и приступить и к теории, и к практике.

8 лучших книг для открытия собственного дела:

- 1) Райзберг Б.А. «Азбука предпринимательства»;
- 2) Киселев Ю.Н. «Банк идей для частного бизнеса»;
- 3) Рогожин М. Ю. «Деловые документы в примерах и образцах»;
- 4) Касьянов А.В. «Индивидуальный предприниматель»;
- 5) Абчук В.А. «12 шагов к собственному бизнесу»;
- 6) Шевчук Д.А. «Начни свой бизнес. Самоучитель»;
- 7) Саблин Е.Ф., Мишина Л.А. «Основы бизнеса. Шпаргалка»;
- 8) Корнюшин В.Ю. «Создание собственного дела».

Предлагаем также признанные мировым бизнес-сообществом лучшие книги о принципах ведения бизнеса и достижения успеха в нем:

- Гай Кавасаки «Стартап»;
- Джейсон Фрайд и Дэвид Х.Хенссон

«Rework: Бизнес без предрассудков»;
 • Лоис П. Франкел «Хорошие девочки не становятся богатыми. 75 финансовых ошибок, которые обычно совершают женщины».

В Интернете существует большое количество сайтов, порталов, ресурсов, которые призваны помочь начинающим предпринимателям, например: www.openbusiness.ru, bishelp.ru, www.bisgid.ru, biznes-prost.ru, business-ideal.ru, магазин-идей.рф и др.

Естественно, перед запуском собственного дела придется ознакомиться с законодательством о малом бизнесе, индивидуальном предпринимательстве, налоговых и трудовых нормах, а также с законодательством, непосредственно относящимся к вашему бизнесу (если вы планируете открыть Интернет-магазин, то необходимо изучить нормы права, связанные торговлей в целом и интернет-торговлей). В помощь будущим бизнес-леди — правовые системы «Консультант-Плюс», «Гарант» и др.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ БУДУЩИХ ЖЕНЩИН-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ:

- www.bizmama.ru;
- www.ideibiznesa.org/dlya-zhenschin;
- tvoibusiness.ru.

«Добиться успеха может лишь тот, кто не подозревает о неизбежности или даже возможности поражения» (Коко Шанель).



Никогда не поздно начать



Мэри Кэй Эш, основательница Mary Kay, до 45 лет работала торговым агентом, а затем основала одну из самых коммерчески успешных косметических империй. **MARY KAY**

Возможные ошибки — не повод отказываться от мечты



Печенье с кусочками шоколада, которое с успехом продается по всему миру, стало результатом кулинарной ошибки. В 1930-е годы хозяйка небольшой гостиницы в США Рут Вэйкфилд решила испечь масляное печенье. Женщина разломала шоколадную плитку и перемешала кусочки шоколада с тестом, рассчитывая, что шоколад растает и придаст тесту коричневый цвет и шоколадный привкус. Однако из духовки она достала печенье с кусочками шоколада.



Идеи подбрасывает сама жизнь



34-летняя мама Кристи Рейн устала носить с собой пеленки в отдельной сумке. В дамскую сумку пеленки не помещались, а дополнительная доставляла неудобства, ведь нужно было еще и ребенка носить на руках. Поэтому в 2004 году госпожа Рейн придумала Diaper Bags — специальную сумку для пеленок, достаточно вместительную, чтобы носить весь набор путешественника и 2—4 пеленки. Уже через год объем продаж превысил 180 тысяч долларов.



Каждый день около 65 человек в мире становятся миллионерами. Почему бы не попробовать?



ФИЛЬМЫ ОБ УСПЕШНЫХ ЖЕНЩИНАХ:



- «Замерзшая из Майами» (в главной роли — Рене Зеллвегер);
- «Деловая девушка» (в главной роли — Мелани Гриффит);
- «Дьявол носит Prada» (в главной роли — Мерил Стрип);
- «Эрин Брокович» (в главной роли — Джулия Робертс);
- «Женщины» (в главной роли — Мег Райан);
- «Служебный роман» (в главной роли — Алиса Фрейндлих).



узнать больше на wellf.ru



Ознакомьтесь с дополнительными материалами по теме, обсудите ваш личный опыт, начните проект по созданию собственного бизнеса, получите заряд бодрости и порцию вдохновения, задайте вопросы экспертам и многое др.

ВОПРОС—ОТВЕТ



Мне необходимо накопить деньги, и никак не получается. Живу одна, квартира, дача. В долг не беру, все заработанные деньги трачу, а отложить не получается. Прибавление зарплаты не повлияло на ситуацию. Что вы посоветуете предпринять?
Лариса.

Лариса, добрый день! Удивительно, но факт: на уровень нашего благосостояния и качества жизни гораздо большее влияние оказывает умение разумно распоряжаться финансовыми возможностями, чем уровень дохода.

Нормой здорового сбережения считаются 10–30 % от ежемесячных доходов

(сюда включаются средства и на формирование «подушки безопасности», и на важные финансовые цели, и на защиту финансовых интересов). При этом сокращение бюджета расходов на 10–30 % постепенно не будет очень заметным для стиля жизни.

Как все-таки начать сберегать?

Изымайте запланированную сумму ежемесячно из своего бюджета в момент получения дохода. Структура потребления автоматически будет вынуждена адаптироваться под новую сумму ежемесячного довольствия, а вы гарантированно начнете формировать накопления.



Как научиться правильно экономить и копить деньги, грамотно распределять семейный бюджет?
Алсу.

Алсу, добрый день! Наша природа такова, что нам крайне сложно отказаться от сиюминутного соблазна ради будущей, пусть и более значительной выгоды (всемирно известное «зефирное исследование» Уолтера Мишеля тому доказательство).

Рецепт один — создайте такие условия, в которых «не сберегать» у вас не получится.

Возьмите за правило изымать из бюджета сумму «на накопления» в момент получения зарплаты, до того как вы начнете ее тратить. Это может быть сумма от 5 % (для начала) и до 30 % (норма здорового сбережения) ежемесячного бюджета расходов. Для усиления эффекта оформите поручение на автоматический перевод средств банком с вашей зарплатной карты на депозит «для накоплений» в момент поступления на нее денег. Если у вас нет карты, запланируйте в ежедневнике выделенное время для похода в банк с целью внесения средств на депозит в день получения заработной платы. В экономии нет готовых решений, подходящих всем, потому что структура потребления у каждого человека своя. Но точно известно, что нельзя пренебрегать мелочами. Отказ от одной шоколадки / чашечки кофе в день кажется не способным принести серьезные изменения, но если посчитать затраты на все чашки, которые потребляются за

узнать больше на wellf.ru



месяц или год, получается уже совсем другая картина. Если вам удастся поймать за хвост 2—3 таких «мелких вредителей бюджета», вы сможете серьезно изменить ваши возможности для формирования накоплений.



Как жить
без долгов?
Айнура.

Айнура, добрый день! Стараться избегать кредитов. Помнить, что за приобретенное в кредит вы переплатите в 1,5—3 раза, ведь количество ресурсов, которое за жизнь пройдет через наши руки, является ограниченным, и нам решать, на что мы их потратим: купим ли мы что-то одно, заплатив за него тройную цену, или немного подождем, но приобретем 3 нужных и важных нам вещи. Если долги уже есть, из них стоит обязательно и как можно скорее выбираться.

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ПРИМЕНИТЬ КОМПЛЕКС МЕР:

- **консолидировать кредитную задолженность** (если есть несколько небольших кредитов, приведение их к одному большому чаще всего ведет к снижению суммы расходов на его обслуживание);
- **рефинансирование** (если на рынке есть более выгодные условия, вы можете перекредитоваться под более привлекательные для вас условия);
- **реализовать налоговые вычеты** по ипотеке, по кредитам на образование, на оплату медицинских услуг;
- **реорганизовать свой бюджет** — найти возможность дополнительно сберегать в бюджете средства для досрочного погашения кредита, ведь чем раньше вы закроете кредит, тем меньше денег заплатите за его использование.



Моей дочери 20 лет. Какие инструменты вы посоветовали бы мне использовать в ближайшие 5 лет, чтобы сделать для нее эффективные накопления и создать финансовую защиту?

Галина.

Галина, добрый день! Прежде всего важно определиться с целью. Эти накопления для того, чтобы потом их передать дочери? В таком случае, это накладывает определенные ограничения на инструменты с точки зрения их ликвидности. В случае если вы хотите помочь с покупкой жилья, эффективнее будет приобрести квартиру и выиграть на росте цен, если такая возможность есть. Если же вы желаете защитить дочь от непредвиденных обстоятельств, в которых она может оказаться без Вашей финансовой поддержки, то, возможно, программы страхования жизни обеспечат Вам нужный уровень спокойствия и финансовой защиты. Пять лет — это среднесрочный инвестиционный горизонт, и, в принципе, могут быть допустимы некоторые инвестиционные инструменты, например, облигации, ПИФы облигаций, обезличенные металлические счета. Можно использовать только что открывшуюся возможность для россиян — индивидуальный инвестиционный счет, который с учетом налоговых льгот и потенциальной доходности является инструментом, способным при грамотном подходе обеспечить вполне интересное сочетание привлекательного дохода при приемлемом уровне риска. При этом, текущая доходность по депозитам в 18—20 % при нулевом уровне риска (так как с января 2015 г. 1,4 млн. рублей находятся под защитой АСВ) также может быть приемлемым вариантом размещения средств с целью их накопления.



Подскажите, пожалуйста, что делать с накопленной личностью? Положить в банк — на какой счет? Или надежнее в настоящее время оставить деньги дома? Спасибо!

Людмила.

Людмила, добрый день! Держать дома, на мой взгляд, не стоит. **Деньги должны работать на вас, а не вы на них.**

Система АСВ в нашей стране работает, и оснований ей не доверять пока нет. Деньги в сумме до 1,4 млн. рублей (с 2015 года), размещенные в одном банке, находятся под ее защитой.

Если вы не доверяете ей, то для подстраховки **можно выбрать банк понадежнее, например, с государственным участием.** Если и этот вариант для вас не выглядит достаточно надежным, **откройте счет в иностранном банке.** Конечно, доходность будет совсем невысокой, но 200 лет безупречной истории наверняка обеспечат вам безусловный уровень спокойствия. На выбор счета влияют только Ваши планы на его использование. Если Вы хотите диверсифицировать валютные риски, откройте счета в 2–3 валютах. Если планируете использовать счет для накопления на нем средств и будете регулярно его пополнять — пополняемый счет. Если хотите обеспечить себе максимальную доходность, выбирайте самые обыкновенные срочные депозиты на максимальный срок без дополнительных возможностей с регулярной капитализацией.



Подскажите, как лучше делать сбережения в кризис? И на чем стоит экономить?

Катрин.

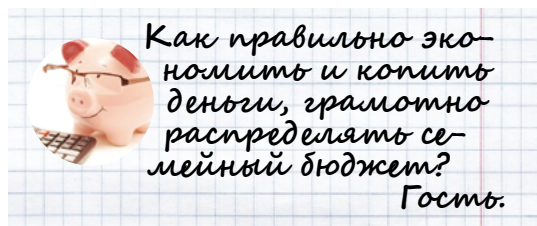
Катрин, добрый день!

Сбережения стоит делать всегда, независимо от ситуации в стране или экономике.

Вариант, что в кризис нужно все проесть немедленно, чтоб инфляции не досталось, **не позволяет двигаться к реализации важных финансовых задач.** Еще один модный телефон или холодильник, купленный, чтобы зафиксировать цену на него, не позволит заплатить за обучение ребенка или внести первый взнос за собственную квартиру. На чем экономить — вопрос тоже не про кризис, а ваших жизненных обстоятельств. **Последите за своим бюджетом и выясните, на какие статьи расхода тратится большая часть бюджета — в них и ищите возможности экономии.**

А вообще, кризис — это отличная возможность пересмотреть свое отношение ко многим вещам, отказаться от чего-то неважного ради чего-то стоящего.

Многие с легкостью отказались от походов в рестораны и кафе и заменили их на домашнее питание. В итоге выиграл не только бюджет, но и здоровье. Те, кто вынужден отказаться от привычных новогодних каникул за границей, с удивлением обнаружили, как красива наша страна, при этом существенно сэкономя бюджет.

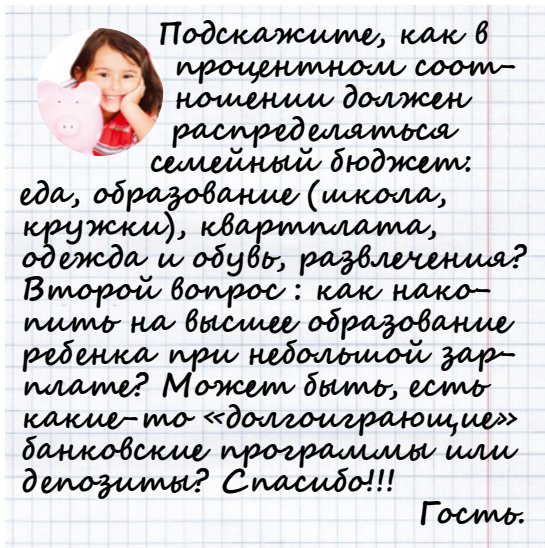


Добрый день! Наверное, для того чтобы делать это правильно и грамотно, нужно дивигаться в обратном порядке. То есть **для начала нужно распределить бюджет**, а для этого нужно сформулировать потребности бюджета в финансировании будущих важных целей, а также текущих жизненных потребностей. Это уже само по себе предполагает, что **вы на обязательной основе начнете выделять часть бюджета на накопления**, так как без этого невозможно двигаться к намеченным целям. Если текущие финансовые возможности не позволяют обеспечить все желаемое, то путей два: или **ограничивать текущие потребности** и искать возможности экономии и бережного расходования ресурсов, или **повышать свой финансовый потенциал** — и то, и другое возможно. Что касается экономии, то тут нет универсальных формул.

Последите за своим бюджетом и выясните, на какие траты уходит большая часть бюджета — в них и ищите возможности экономии.

Если не получается себя ограничивать в процессе, попробуйте извлекать из бюджета запланированную сумму, предназначенную на накопления, в начале месяца: как только на ваш счет упала заработная плата, убирайте сразу подальше, например, на пополняемый, но безотзывной депозит — всю накопленную сумму вы получите только в конце срока. «Правильной» считается величина в

10—30 %, ежемесячно выделяемая в бюджете на накопления, к ней и нужно стремиться. А еще «правильно», мне кажется — не совсем верное слово. **В гармонизации финансовой стороны своей жизни важно найти «свои» правила.** Это как с едой, как со своей маркой косметики или одежды: главное, чтобы они идеально вам подходили.



Добрый день! **Готового рецепта в распределении бюджета не существует.** Например, согласно докладу Всемирного банка «Паритет покупательной способности и реальные расходы», личный бюджет россиянина устроен так: 25 % — на еду, а 10,5 % — на транспорт, по 9 % на коммунальные расходы и одежду, около 5 % — на здоровье. 5,6 % — на образование, по 6 % на алкоголь, культуру и отдых. Но общий признак всех здоровых бюджетов — 10—30 % бюджета ежемесячно направляются на сбережения для реализации важных финансовых целей. **Накопить на обучение ребенку можно даже при небольшом доходе — главное, чтобы у вас был значительный запас времени.** Например, для того, чтобы накопить на обучение в вузе 800 000 рублей через 10 лет с помощью инструментов со средней доходностью в 15 % годовых, потре-

буется 2 900 рублей ежемесячных взносов. Взносы важно не забывать ежегодно индексировать по инфляции, чтобы сохранить покупательную способность будущих накоплений. Депозитов сроком более, чем на 3 года, я не встречала, и эти редки. **Можно дополнить программу накопления программой страхования жизни, чтобы ваши планы на обеспечение образования ребенку не зависели от жизненных обстоятельств.** Если в вашем распоряжении более 5 лет, можно добавить в ваш портфель немного инвестиционных инструментов. В общей сумме эта конструкция должна обеспечить нужный результат и достойное будущее вашему ребенку.



Я ухожу в оплачиваемый отпуск с 13.02. по 13.03., с 02.03. мне открывают дородовой д/л. Как будет осуществляться перенос накладок отпуска на декретный дородовой д/л? Обязательно ли мне переписывать заявление на основной отпуск, чтобы не было накладок?

Ирина.

Ирина, добрый день! Согласно ст. 260 Трудового кодекса РФ, перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него, либо по окончании отпуска по уходу за ребенком, женщине по ее желанию предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск, независимо от стажа работы у данного работодателя. Таким образом, **вы можете взять оставшуюся часть отпуска либо после отпуска по беременности и родам, либо после отпуска по уходу за ребенком до 1,5 лет (3 лет).** Если вы пойдете по первому пути, то ваш отпуск по уходу за ребенком уменьшится на количество дней отпуска, если по второму — у вас данный

отпуск увеличится на соответствующее количество дней. Вы можете написать заявление о предоставлении неиспользованных дней отпуска к отпуску по беременности и родам или отпуску по уходу за ребенком. Работодатель не вправе лишить вас части отпуска.



Могу ли я воспользоваться материнским капиталом для покупки доли квартиры у свекрови?

Людмила.

Людмила, согласно ст. 7 и ст. 10 Федерального закона от 29.12.2006 № 256-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», лица, получившие сертификат, могут распоряжаться средствами материнского (семейного) капитала в полном объеме либо по частям на улучшение жилищных условий. **Каких-либо ограничений в отношении того, с кем можно заключать договор купли-продажи жилого помещения (если вы таким образом решили улучшить свои жилищные условия), данный закон не содержит.** Единственное ограничение в том, что сделка не должна противоречить закону.



Мне интересно узнать о выплате декретных мужу. Я — студентка 18 лет, может ли мой муж получать декретные? И какие условия для этого должны соблюдаться?

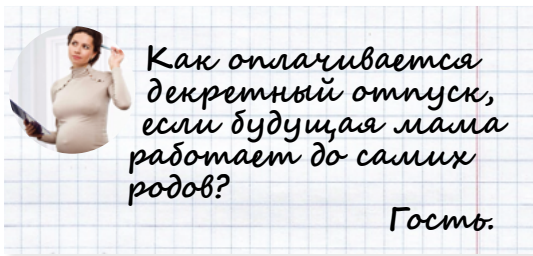
Гость.

Исходя из вашего вопроса, можно предположить, что **вас интересует ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет, т. к. пособие по беременности и родам (которое нередко называют «декретные»)**

можете получить только вы. В соответствии с действующим законодательством, **право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет имеет не только мама малыша, но и папа при условии, что именно он фактически осуществляет уход за ребенком.** По общему правилу, размер пособия по **уходу за ребенком составляет 40 % от среднего заработка лица,** осуществляющего уход за ребенком. При этом, при назначении пособия учитывается размер заработной платы за два предыдущих года, т.е. за 2012 и 2013 годы. У папы право на выплату данного пособия возникает со дня предоставления отпуска по уходу за ребенком до достижения ребенком возраста 1,5 года (если папа будет осуществлять уход за малышом именно до этого возраста). Пособие будет выплачивать работодатель вашего супруга. Для получения пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет вашему супругу необходимо предоставить: заявление в свободной форме, свидетельство о рождении ребенка, справка о том, что вам как маме малыша данное пособие органы соцзащиты населения не назначали и, соответственно, не выплачивают. Вы можете самостоятельно определить примерный размер пособия по следующей схеме:

$$\left\{ \begin{array}{l} (\text{заработок за 2012 г.} + \\ \text{заработок за 2013 г.}) \\ / 730 \text{ дн.} * 30,4 \text{ дн.} * 40 \% \end{array} \right\}$$

При этом надо помнить, что: 30,4 дн. — это размер полного календарного месяца, который берется для расчета; если супруг за 2012 г. получил больше, чем 512 000 руб., а за 2013 г. — 568 000 рублей, то в расчет берутся указанные суммы как предельная величина базы для начисления страховых взносов в **государственные внебюджетные фонды — указанные суммы утверждаются Правительством РФ.**



В соответствии с действующим законодательством, **пособие по беременности и родам выплачивается, только если женщина воспользуется своим правом на данный вид пособия.** Если женщина решит работать до момента рождения ребенка, то работодатель не вправе выплачивать и пособие и заработную плату. Пособие по беременности и родам выплачивается застрахованной женщине суммарно за весь период отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности — 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов — 86, при рождении двух или более детей — 110) календарных дней после родов. Таким образом, при **одноплодной беременности без осложнений отпуск составляет 140 дней, в случае осложнений — 156 дней, при многоплодной беременности — 196 дней.** Таким образом, **если вы продолжите работать до дня рождения ребенка, то будет выплачена только заработная плата.** Но, если вы решите воспользоваться своим правом, например, дней за 5—10 до рождения ребенка вы подадите **заявление о предоставлении отпуска по беременности и родам), то вам выплатят за этот период пособие по беременности** (заработная плата за этот период уже не начисляется и не выплачивается) и пособие по рождению ребенка за 70 дней (ваш отпуск по беременности и родам в данном случае может составлять 75 — 80 дней, а не 140). Например, на основании медицинского обследования, примерная дата

рождения ребенка — 10 февраля 2015 г. Отпуск по беременности и родам составляет 70 дней до рождения ребенка + 70 дней после рождения малыша т.е. вы должны уйти в отпуск по беременности и родам с 21 декабря 2014 г. **Если вы отказываетесь пока от своего права на отпуск по беременности и родам, то вам работодатель выплачивает заработную плату за отработанный период времени.** Если вы решите воспользоваться своим правом, например, с 30 января 2015г., то до рождения ребенка остается 21 день, а значит, Ваш отпуск по беременности и родам составит 21 день до рождения ребенка + 70 дней после рождения ребенка, что в сумме составит 91 день, и Вам должны рассчитать пособие по беременности и родам именно за этот период времени.



Я по состоянию здоровья не могу работать. Моя мама — пенсионер, уже давно не работает. Естественно, пенсионный нам не хватает на проживание. Не подскажете, как можно зарабатывать, не выходя из дома? Существуют ли какие-то организации, где требуются работники на телефоне, может быть, для какой-то работы по Интернету (только не распространение продукции типа «Орифлейм»)? Куда мне можно обратиться с этим вопросом?

Гость.

Существует огромное количество возможностей работать, не выходя из дома. Вы можете найти работодателей на таких сайтах, как www.job.ru, www.rabota.ru, www.superjob.ru, www.hh.ru, в разделе «удаленная работа». Также вам нужно **поискать возможности для заработка на**

порталах для фрилансеров (freelance.ru, www.fl.ru), где вы можете найти множество заказов на выполнение каких-либо разовых видов работ. Единственная проблема состоит в том, что для их выполнения требуется владение какими-либо специальными знаниями. Но если вы, например, умеете программировать, хорошо рисуете или пишете, умеете собирать и анализировать информацию, для вас вполне может найтись что-нибудь интересное. **«Ярмарка мастеров» — проект, предлагающий возможности заработка на дому для рукодельниц.** До начала сотрудничества обязательно внимательно изучите и оформите соглашение (оказание услуг физическим лицом возможно по трудовому или гражданско-правовому договору), которое будет гарантировать вам получение вознаграждения за выполненные работы.

Игнорируйте объявления следующего содержания «Со мной вы будете зарабатывать 1000 \$ в день» — они наводнили Интернет, и возможность заработка за ними крайне редко скрывается.

Оцените целесообразность получения специальных знаний для выполнения работы на дому. Возможно, освоив язык программирования, вы значительно расширите возможности получения работы и увеличите доход, а также, что немаловажно, обеспечите себе возможность заниматься чем-то интересным для вас. Ведь в идеале работа должна приносить не только деньги, но и удовольствие.

узнать больше на **wellf.ru**



Финансовое
здоровье
2015

узнать больше на **wellf.ru**

