

## Как нормализовать свое денежное поведение?

### ■ Жить надо настоящим

Если вы родились в бедной семье, и первые попытки заработать были неудачными, это не значит, что так будет всегда. Сделайте должные выводы и отпустите эти воспоминания. Не пережевывайте мысленно одни и те же потери, лучше прочтите дельную книгу по экономике. Не стоит и думать, что материальное благополучие само по себе придет завтра. Прикладывайте усилия уже сегодня, получайте знания, осуществляйте творческие планы, знакомьтесь с интересными людьми, занимайтесь духовными практиками. Только тогда стабильное благосостояние появится в вашей жизни.

### ■ Если в работе не везет, а коллеги и партнеры постоянно обманывают, значит надо винить не их, а себя

С человеком поступают так, как он позволяет с собой поступать. Возможно, нужно пересмотреть свое поведение, начать более строго контролировать отношение с людьми.

### ■ Не стоит слишком винить себя, если финансовая операция не удалась.

Все люди могут ошибаться. Всегда нужно помнить о народной мудрости: «На ошибках учатся» и идти дальше.

### ■ Вселенная всегда посылает человеку именно такое количество денег, с которым он может справиться

Поэтому иногда вместо того, чтобы сетовать, что денег мало, нужно подумать о том, что большая сумма, возможно, принесла бы большие заботы, к которым вы еще не готовы.

### ■ Научитесь отказывать, если у вас просят в долг

Это трудно, но необходимо. Если же не дать денег нельзя (хирургическая операция, болезнь ребенка и т.д.), то не ждите, что эти средства вам вернут. Привыкайте считать, что никто вам ничего не должен. Никогда не рассчитывайте на те деньги, которые вам должны, составляя планы на будущее.

### ■ Используйте практику медитации для решения тех проблем, которые вы не можете решить простыми способами

Медитация заключается в физическом расслаблении при ментальной концентрации. Желательно также полностью погрузиться в нужную проблему за день до медитации, а в день медитации не иметь с ней дела, а лишь отдыхать. Затем перед сном или рано утром представьте себе вашу денежную проблему отстраненно, как если бы это была проблема другого человека. Ищите варианты, перебирайте возможности, возможно, отдохнувшее подсознание вам что-нибудь подскажет.

# Мудрость против

## За один день Финансового Экспресса жители Прокопьевска сумели воспользоваться случаем повысить собственную экономическую грамотность

Лариса Филиппова

**Н**есмотря на обилие информации из самых разных источников, правила умного экономического поведения можно свести к небольшому числу пунктов. «ФК» выделил 6. И постарался представить их читателю как можно понятнее. Иногда посредством детских примеров. Ведь помним — в текущем году мероприятия Финансового Экспресса шли «шиворот-навыворот» (см. стр. 1-5).

### Личная финансовая диагностика

В пятом классе во время урока «Основы финансовой грамотности» Игорь Антонов увлеченно слушал рассказ о карманных деньгах. Узнав, что деньги следует делить на 3 части (первая — вернуть долг, вторая — про запас, третья — на текущие нужды), он воскликнул: — У меня есть вторая часть! Про запас! Учитель очень удивился: — Если не секрет — сколько и откуда? — Ну, этак рублей триста, — заявил мальчик, — мама иногда дает по 10 рублей за «пятерку».

Личная финансовая диагностика подразумевает знание о наличии «трех частей» денег, которые имеются в бюджете семьи. Здесь очень важно обратить внимание на накопления. Хорошо, если минимальная сумма сбережений покрывает все расходы семьи на несколько месяцев (включая текущие покупки, оплату счетов, ежемесячные платежи по кредитам и так далее).

Сумма индивидуальна для каждой семьи. Большинство экспертов, собравшихся на Финансовом Экспрессе, сочли, что она должна составлять около 6 месяцев семейных доходов.

Увы — сегодня тенденция такова, что россияне в большинстве случаев сберегают средства, оставшиеся от доходов и не истраченные до следующего получения дохода.

— На мой взгляд, о сбережениях стоит задумываться всегда, даже если для их создания придется немного себя ограничивать, — считает Лариса Идоленко, заместитель директора по развитию ИД «Кузнецкий край».

### Как создать «подушку безопасности»?

— Недавно, накануне зарплаты, мы с мужем обнаружили, что деньги еще остались. Задали себе вопрос: «То ли экономить научились, то ли забыли заплатить по счетам?», — привела шуточный пример Ольга Бутковская, генеральный директор ООО «Страховая компания «СДС».

— К сожалению, — продолжила она, — я представляю именно тот сегмент финансового рынка, о котором почти все думают по остаточному принципу. Забывают заплатить. Многие считают, что страхование — это дорого, многим не по карману. Совсем не так. Есть масса недорогих продуктов.

«ФК» постоянно рассказывает о выгоде того или иного вида страхования. Рачительные западные домохозяйки имеют в среднем по 9 страховых полисов. Пора обратить особое вни-

мание на этот пример. Тем более, что Центробанк — регулятор (в том числе) страховых компаний РФ, «хорошо поработал для зачистки рынка СК от недобросовестных страховщиков. За последние 2 года прошел листопад страховых лицензий», — сказала Ольга Бутковская. В итоге остались лишь те, кому доверять можно.

Итак — крайне желательно, чтобы у вас был резервный фонд на случай непредвиденных ситуаций (например, потери работы), страховые программы, обеспечивающие необходимый уровень жизни семьи в рискованных ситуациях, связанных с жизнью и здоровьем, а также имуществом.

### Хорошо бы думать о пенсионных накоплениях заранее

— Когда нужно думать о пенсионных накоплениях? — этот вопрос был задан школьникам Прокопьевска (от 5 класса и старше).

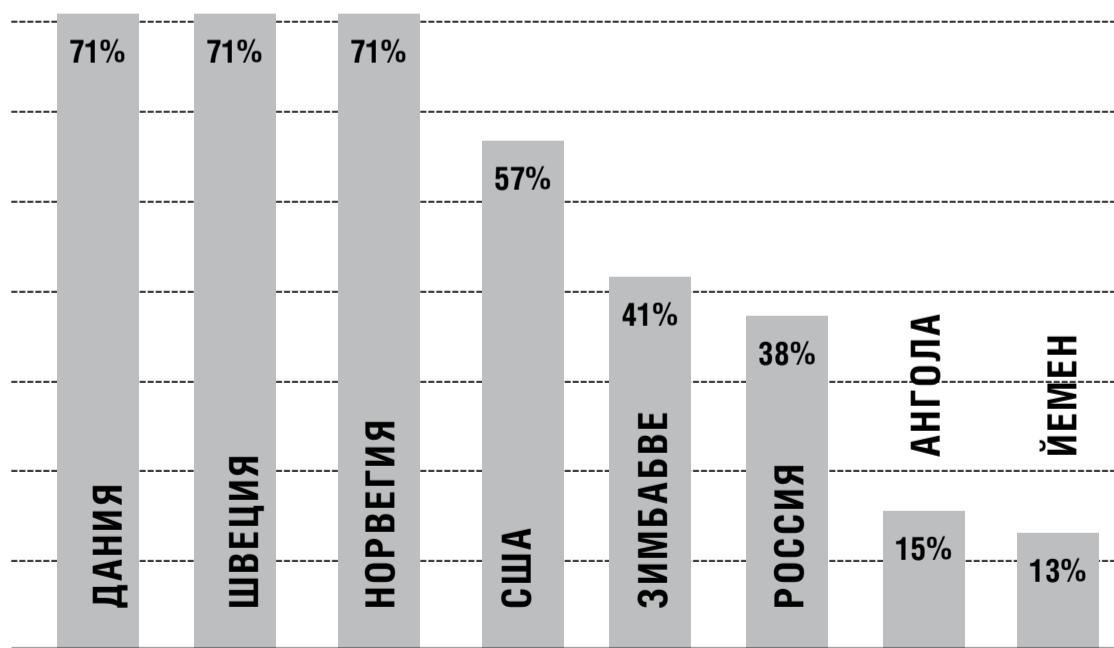
Около 30% выпускников (14-16 лет) ответили: с самого раннего возраста. А те, кому не исполнилось 13 лет, в основном, уповали на государство — оно ведь пенсии «дает». Вывод: за школьные годы ребята интенсивно наращивают правильные знания!

В этом им здорово помогает, в том числе, Пенсионный фонд РФ.

Татьяна Квятковская, пресс-секретарь Пенсионного фонда по КО, постоянно напоминает о возможности каждого человека контролировать собственные пенсионные накопления:

— Пенсионный фонд Российской Федерации реализовал на Едином портале государственных и муниципальных услуг, а также в Личном кабинете гражданина на сайте ПФР возможность запроса и получения гражданином в режиме online сведений о состоянии своего индивидуального лицевого счета (включая сведения о пенсионных баллах, стаже и заработке).

### Уровень финансовой грамотности



Источник: агентство Standard & Poors

От общего уровня финансовой грамотности населения страны во многом зависит ее экономическое развитие. Поэтому разработка и внедрение программ по повышению финансовой грамотности населения — важное направление государственной политики во многих развитых странах, например в США, Великобритании и Австралии.

Высокий уровень осведомленности жителей в области финансов способствует социальной и экономической стабильности. Рост финансовой грамотности приводит к снижению рисков излишней личной задолженности граждан по потребительским кредитам, сокращению рисков мошенничества со стороны недобросовестных участников рынка и т. д.