



ШЕРИЛ
НИЛ

КАК СБЕРЕЧЬ ДЕНЬГИ
В КРИЗИС И НЕ ТОЛЬКО

Шерил Нил

Как сберечь деньги в кризис и не только

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54360265

*Как сберечь деньги в кризис и не только: Страта; Санкт-Петербург;
2016*

ISBN 978-5-906150-97-4

Аннотация

Автор книги, британский экономист и психолог Шерил Нил, адресовала книгу исключительно женщинам, которые живут в непростое время мирового кризиса. Как тратить меньше денег, на чем можно сэкономить и как найти дополнительные источники дохода? Как не разориться на организации свадьбы и стоит ли разводиться? Во что обходится ребенок – от рождения до окончания вуза? Как правильно совершать покупки? По каким признакам понять, что вы уже стали шопоголиком?

В книге приведено много любопытных статистических данных по Великобритании, эти цифры сильно отличаются от привычных нам, но вы поразитесь, насколько параллельны уловки налоговиков и кредиторов, маркетологов и рекламистов во всем мире, и насколько универсальны для жительниц любой страны советы автора.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Миссия серии «Альтер-фабрика» | 5 |
| Введение | 7 |
| Как тратить меньше денег | 10 |
| Лишние покупки | 11 |
| Как сократить траты | 31 |
| Дневник расходов и полезные сайты | 39 |
| Транспорт | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

Шерил Нил
Как сберечь деньги
в кризис и не только

© Neal Sh., 2016

© Жукова М. В., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Страта», 2017

Миссия серии «Альтер-фабрика»

Серия «Альтер-фабрика» представляет другой, то есть альтернативный привычному, взгляд на экономику, бизнес, управление.

Мы живем, работаем, принимаем решения в мире, который часто и скорее по привычке называют то капитализмом, то постиндустриальным обществом, то цифровой цивилизацией.

Но этот мир подвижнее, изменчивее и многообразнее стандартных определений. В этом мире безостановочно возникает и конкурирует множество вариантов экономической системы, общественного устройства, культурного кода.

Это мир альтернатив. В нем товары, технологии, идеи создают пространство выбора. И выбор здесь не пассивное выражение согласия или предпочтения. Выбор – это творческое решение. Выбор другого варианта, отличного от привычного, – это способ создать перспективный ресурс, технологию, бизнес-модель, стиль жизни.

Миссия серии «Альтер-фабрика» – продуцировать идеи, расширяющие концептуальное пространство выбора и легко превращающие символический ресурс альтернативного видения в реальный ресурс оригинальных бизнес-решений.

В серию войдут работы практикующих предпринимателей, менеджеров, бизнес-консультантов, чьи решения опира-

ются на альтернативное видение рынков, организаций, бизнес-процессов.

Также в рамках серии будут публиковаться книги ученых, чье альтернативное видение современной экономики нашло международное признание и создает актуальную перспективу выработки инновационных моделей и технологий производства, потребления, организации и управления.

Дмитрий Иванов, научный редактор серии

Введение

Экономический кризис охватил весь мир – в большей или меньшей степени. Наверное, трудно найти людей как в развитых, так и в развивающихся странах, которых он бы не затронул. В неведении пребывают только жители джунглей, далеких островов в океане и еще каких-то блеклых пятнышек на планете – то есть те, кто и в другие-то времена не имеет ни малейшего представления о том, что происходит вокруг.

Денег не хватает всегда, не только в кризис. Их не хватает всем! Начинаете больше зарабатывать – и у вас тут же возрастают потребности (хотя, согласитесь, потребности могут увеличиваться даже если зарплата стала ниже) – в кризис работодатели редко поднимают зарплату, хорошо еще, если не снизили и не урезали бонусы. Но цены растут, причем растут быстрее, чем в «сытые» докризисные времена! Приходится понижать расходы. А ведь думать о расходах полезно не только в кризис. Я имею в виду: не тратить лишнее, не тратить на то, что вам в действительности не нужно. Этой книгой я хочу помочь вам сократить расходы – в кризис и не только в кризис.

Самая большая ошибка, которую может сделать женщина после того как выйдет замуж, – это бросить работу. Вы уверены, что будете вместе до тех пор, пока смерть не разлучит вас?.. И даже если будете, на что вы собираетесь жить, если

он умрет первым? Конечно, когда вам меньше тридцати, вы об этом не рассуждаете. Но о старости следует начать думать в молодости. Необходимо участвовать в какой-нибудь пенсионной программе, чтобы не остаться у разбитого корыта. Заранее предупреждаю: некоторые вещи, которые я считаю наиболее важными, буду повторять в разных главах.

Хочу как можно ближе донести до вас то, что вы, вероятно, уже неоднократно слышали – от мамы, бабушки, от друзей семьи, возможно, от старших коллег, которые желают вам только добра: чтобы у вас стало больше денег, нужно сокращать траты и увеличивать доходы. Другого не дано.

Вначале попытайтесь сократить расходы, потом думайте о дополнительных источниках дохода. Сократить траты проще, чем найти еще один источник дохода, особенно в кризис. Да и есть ли у вас время на еще одну работу? И при этом всегда откладывайте на старость и на черный день. Хотя бы 10 % ваших доходов. Ни в коем случае не тратьте все, что зарабатываете!

Вы можете потерять работу, вы можете развестись со своим принцем, по какой-то причине вы можете просто остаться в одиночестве. Бывают непредвиденные ситуации, когда срочно нужны деньги. Кредит – последнее дело. Ведь придется отдавать его с процентами. Лучше, если у вас будут накопления. И не забывайте о страховках (хотя далеко не все страховые полисы, которые навязывают компании и агенты, могут быть полезными, это мы еще обсудим).

Возможно, вы удивитесь, увидев статистические данные, которые я привожу в этой книге. Я сама удивлялась! Я не думала, что мы так много тратим. Но статистика бесстрастна. Иногда одни эти цифры действуют отрезвляюще.

Тратьте деньги разумно. Ведь, наверное, они нелегко вам достаются. Конечно, себя нужно баловать – но в разумных пределах. Перед тем как что-то купить, хорошенько подумайте, так ли вам необходима эта вещь. А сколько ваших рабочих часов ушло на то, чтобы заработать сумму, равную цене, которую за вещь предстоит отдать? Она стоит этих рабочих часов? Ответы на эти вопросы помогут вам принять верное решение.

Держитесь за свою работу, в особенности в кризис. Не принимайте необдуманных решений. Взвешивайте все «за» и «против», советуйтесь с родственниками и друзьями. Ищите новые источники дохода. Они не помешают никогда.

Автор

Как тратить меньше денег

Опрос, проведенный в Великобритании, показал, что большинство моих сограждан не может сказать, куда ушел один фунт стерлингов из каждых потраченных восьми. Ученые провели несложные подсчеты, и получилось, что только в Британии неизвестно на что уходят около 80 млрд фунтов стерлингов в год! В кризис! Давайте рассмотрим лишние траты и возможности их сократить.

Лишние покупки

Вам никогда не хватает денег? Вы часто задумываетесь о том, куда они уходят? Найти ответ на эти вопросы не так-то сложно. Для начала проведите ревизию в своих шкафах, комодах, на всех полочках, посмотрите, что лежит в кладовке и под кроватями. Посмотрели? Или достаточным оказалось только представить, что хранится у вас в доме или квартире?

А теперь достаньте и сложите вместе всю одежду, которую вы не надели ни разу или надели однажды, всю обувь, которую вы не носите по каким-то причинам (оказалась неудобной, не нашлось подходящего платья); все кухонные принадлежности, засунутые в дальний ящик кухонного шкафа, потому что вы воспользовались ими один раз (или пользовались только первый месяц – например, после покупки соковыжималки пили свежесжатый сок, а потом прочитали, что он бесполезен, и перешли на поливитамины), все специальное оборудование для вашего хобби, которое вы забросили, потому что одолела лень. Теперь достаньте калькулятор. Прикиньте цену каждой вещи (а на некоторых могут сохраниться ценники или вы найдете чеки в коробках) и посчитайте, сколько все это стоит, – вот ответ на вопрос. Часть денег ушла на все это барахло. Или не барахло, но совсем ненужные вам вещи.

Средняя британская женщина несет на себе и с собой 851

фунт стерлингов, когда выходит из дому. Это не наличные, это не деньги на кредитных картах и проездном. Это цена одежды, обуви, мобильного телефона, плеера, а также косметики и всего остального, что можно найти в женской сумочке. *А ведь большая часть того, что лежит в ней, хранится там до тех пор, пока эту сумочку носят в руке. Носят, но не используют!*

Аппаратура и гаджеты, имеющиеся у каждого современного британского студента, тянут на 2900 фунтов стерлингов. А нужны ли они все студенту, их хозяину? И нужны ли именно эти модели? Может, стоит покупать менее престижные – и не новинки, только что появившиеся на рынке, а те же телефоны предыдущего поколения?

Вам точно нужны все функции, которые есть в последней модели телефона, на покупку которого вы взяли кредит? Может, стоило еще годик, а то и два походить со старым? Ведь он же прекрасно работал. Не факт, что новая модель окажется лучше. Фирмы торопятся, выкидывая на рынок недоработанные модели.

Вы наверняка слышали про возгорания новых моделей «Самсунг» Galaxy Note 7. Их уже называют «взрывоопасными устройствами». По предварительным данным все дело в дефекте батареи. Были задокументированы взрывы и возгорания 35 аппаратов. Вначале компания «Самсунг» заявила, что нашла причину неисправности. Но в октябре 2016 года уже модернизированный Galaxy Note 7 загорелся на борту

самолета, летевшего из Луисвилла в Балтимор. Вернее, собиравшегося лететь. Он еще не успел подняться в воздух, когда из аппарата повалил дым. 75 человек эвакуировали из салона. После этого случая «Самсунг» объявил о полной остановке производства и продажи этой модели.

Причина проблемы? Торопились обогнать конкурентов, не провели должного тестирования. Корейцы хотели выйти на рынок с новой моделью раньше, чем их основной конкурент Apple со своим iPhone 7 plus. Вот и рискнули. Теперь компании предстоит отозвать 2,5 млн смартфонов из-за риска взрыва аккумуляторов. Они будут утилизированы. В некоторые страны еще разрешено вывозить эти смартфоны, но: только наземным транспортом, только в комплекте с огнеупорным футляром, перчатками и антистатическим пакетом. Потери «Самсунг» составили 5,3 млрд долларов. А если брать недополученную прибыль (ведь компания планировала хорошо заработать на этой модели), то потери вырастают до размера 17 млрд долларов.

Так может, не стоит гоняться за гаджетами последнего поколения и, наоборот, останавливать свой выбор на уже проверенных и хорошо зарекомендовавших себя моделях? И экономнее, и надежнее. И даже если у вас уже есть именно эта модель, она не взорвалась и прекрасно работает (пострадали ведь всего 35 из 2,5 млн, так что, в принципе, нельзя исключать и происки конкурентов), разве вам нужна лишняя головная боль, даже если вы получите назад потрачен-

ные деньги? А если у вас уже кредитные обязательства? Проценты-то все равно платить вам. Подавать в суд на корейскую компанию о взыскании процентов бессмысленно – потратите больше, чем получите.

А ведь еще совсем недавно студенты, имевшие собственный тостер, считали себя обеспеченными молодыми людьми! Спросите об этом у родителей. Сейчас сложно найти человека, у которого бы не было ноутбука. Да, это веле-ние времени. Да, ноутбук нужен для учебы, подработки, для жизни, наконец, – ведь многие теперь проводят массу времени в Сети. Но так ли нужны телевизоры с огромным экраном людям, которые большую часть времени «живут» в Интернете?

Так что в первую очередь можете начать экономить на ненужных покупках. 63 % британских женщин признались, что покупали на распродажах вещи, которые потом не надели ни разу. 56 % подтвердили, что у них есть обувь, которую никогда не носили, а 42 % приобретали косметику, парфюмерию и туалетные принадлежности, которыми не пользовались и которые потом или кому-то подарили, или просто выкинули из-за истекшего срока годности. И это мы пока не говорим про шопоголиков!

♦ В среднем британские женщины регулярно носят только половину своей одежды. 8 % ни разу не надевали самую дорогую вещь из своего гардероба. Представьте: они купили одежду, которую потом ни разу не

наденут, на 13 000 фунтов стерлингов! Леди, у вас они лишние?!

Если же взять 40 лет трудовой деятельности на протяжении которых мы зарабатываем деньги, то получится, что на ненужные покупки мы тратим порядка 69 000 фунтов стерлингов. На эту сумму, например, можно купить домик в Хорватии или в какой-то другой стране бывшего социалистического лагеря и ежегодно ездить туда отдыхать или, например, переселиться в старости, поскольку жизнь там значительно дешевле, чем в Великобритании, а климат лучше. А в целом британка на протяжении жизни тратит на покупку одежды (той, которую носит, и той, которую не носит) около 100 000 фунтов.

Опрос, проведенный журналом Harper's Bazaar, показал, что у половины опрошенных женщин больше тридцати пар обуви. У одной из десяти – сто пар. Одна из десяти призналась, что тратит больше 1000 фунтов стерлингов в год на обувь. Все они относили себя к разным прослойкам среднего класса. Анализируя полученные данные, главный редактор журнала сделала удивительный вывод: правильно подобранная обувь может превратить самую обычную девушку в богиню.

Чуть позже мне попала статья мужчины-психолога, который объяснял, почему женщины тратят столько денег на обувь и сумочки. Он утверждал, что **обувь и сумочки на всех смотрятся одинаково, независимо от веса и фи-**

гурь. Вы ни при каких условиях не можете втиснуться в платье, которое было на топ-модели на вчерашнем показе мод, или в джинсы на другой манекенщице, которую вы увидели выходящей из авто. Но обувь от одних и тех же дизайнеров смотрится в общем и целом одинаково на всех. Поэтому траты на обувь и сумочки (которые можно носить при любом весе и при любой фигуре) превышают траты на одежду. Но всегда ли они оправданы? Посмотрите на мужчин. Многие из них не носят ни портфеля, ни борсетки. Все помещается в карманах! И разве у вашего мужа или парня столько пар обуви, сколько у вас?

Треть из нас покупали книги, которые потом никогда не читали, также треть покупала кухонную технику, которой ни разу не воспользовалась. Четверть покупала DVD, которые никогда не смотрели, или CD, которые не слушали. Причем подобные ненужные покупки не зависят от возраста, они делаются на любом жизненном этапе.

Но больше всего пустых трат у молодых женщин. Опрос, проводившийся одним женским журналом, показал, что четыре из пяти молодых женщин каждый месяц тратят больше, чем получают. У молодых британских женщин в возрасте от 21 года до 24 лет в среднем имеется долг по кредитным картам в размере 4000 фунтов стерлингов. Это дорога в никуда – или в долговой капкан. **Вам придется работать все больше и больше, чтобы расплатиться с долгами и чтобы поддерживать тот стиль жизни, к которому вы при-**

выкли -или который хотите иметь.

В результате вы теряете свою свободу. Вы вынуждены держаться за ненавистную работу, общаться с людьми, которые вам неприятны, даже сносить оскорбления и домогательства, потому что не можете позволить себе лишиться источника дохода, который позволяет вам платить за одежду, косметику и гаджеты, которые по большому счету вам не нужны.

Ваша бабушка или престарелая тетушка никогда не спрашивали вас, зачем вам все то, что вы приобретаете? Вы пытались их убедить, что такие гаджеты сейчас есть «у всех». Или что вас просто не поймут подруги, если у вас не будет одежды такого-то бренда или вы не будете пользоваться каким-то супермодным кремом с вытяжкой из овечьих эмбрионов, который предотвращает старение.

А вы задавались вопросом, сколько лет молодости вам гарантировано, если будете пользоваться этим кремом? А если не будете? Предположим, вы купили подобный новомодный крем, регулярно его применяете, отдавая весьма солидные суммы, но вы все равно не выглядите в 40 лет так, как выглядели в 20. Что будете делать? Судиться с производителями? Уверяю вас: вы проиграете суд. В косметологических корпорациях работают очень сильные юристы, и возможность подобных исков предусмотрена. Обязательно окажется, что вы что-то неправильно делали. И как вы документально докажете, что пользовались этим кремом хотя бы год?

Самый дешевый крем на натуральной основе может под-

ходить именно вам больше, чем крем от морщин за 100 фунтов стерлингов. Ваше лицо будет выглядеть более свежим, а на какой-то ингредиент дорогого крема, напичканного химией, у вас может проявиться аллергия. В любом случае *ни один из них не вернет вам 20 лет, если вам уже 40. И денег, потраченных на крем, который вызывает аллергию, тоже никто не вернет.*

Считается, что все эти приобретения нам нужны (по разным причинам) и что они сделают нас счастливее. На протяжении всей человеческой истории людям всегда чего-то не хватало. Вначале это была еда. Кому-то было слишком холодно, а кому-то слишком жарко. Но в последние 100 лет в мире достаточно всего. И даже слишком много. Но людям всегда чего-то не хватает. Так уж устроена человеческая природа.

А многочисленным компаниям нужно получать прибыль и они пытаются убедить нас, что нам нужно больше и что-то новое.

Предположим, у вас есть дюжина платьев, которых вам в принципе должно хватить до гробовой доски. У ваших подруг не меньше. **Но ведь магазины одежды не собираются закрываться из-за того, что у всех достаточно одежды, а у некоторых шкафы просто ломаются? Поэтому мода меняется каждый сезон.** И бывают летние, осенние, зимние и весенние коллекции. Появляются новые стили, новые материалы, расцветки и новые комбинации

всех товаров. После того как хорошо поработают модельеры, начинается время рекламы и маркетинга. Модные журналы, билборды, телевидение и кинофильмы, в которых присутствует скрытая реклама, убеждают, что просто необходимо изменить стиль. Или обязательно купить какую-то «вещь сезона», «аксессуар сезона». Настоящие профессионалы работают над тем, чтобы захотелось приобрести то или это. Идет мощное воздействие на подсознание, прессинг на эмоции.

Предположим, вы только что расстались с парнем. И видите рекламу на улице, читаете журнал и смотрите передачу о том, что для того, чтобы изменить жизнь, в первую очередь нужно сменить имидж! Поменять гардероб, цветовую гамму (а соответственно – купить полный набор новой косметики), а также порадовать себя новыми процедурами в спа-салоне. После этого вы почувствуете себя обновленной – а ваш счет в банке почувствует себя обнуленным. И это в лучшем случае. Скорее всего, у вас появится очередной долг, а не «образ успеха», который вам усиленно навязывали и к которому вы стремитесь. На самом деле в большинстве случаев приходит не успех, а провал и депрессия.

Не «ведитесь» на уловки маркетологов, которые пытаются вас убедить, что джинсы за 100 фунтов стерлингов сделают вас более счастливой, чем за 10. Или более стройной. Не сделают. И те, и другие, скорее всего, шили в Китае. На них отличаются только лейблы. Не факт, что те, которые за 100, будут носиться дольше. Но вам точно будет гораздо обиднее,

если вы порвете или прожжете джинсы за 100. Выкинуть те, которые за 10, не жалко. Лосьон для тела за 50 фунтов стерлингов не сделает вас красивее, чем лосьон за 5, и не сожжет лишний жир, даже если будете его регулярно использовать. Для этого нужно заниматься спортом и соблюдать диету.

В Великобритании выходит журнал под названием «Нарру» (счастливая). Его основная идея – та самая главная маркетинговая ложь: вас пытаются убедить, что если будете иметь вполне определенные вещи (как правило, дорогие), то будете чувствовать себя более счастливыми. Это не так.

И даже если вы сделаете те «300 покупок, которые нужно сделать, чтобы вас все любили», совсем не факт, что вас полюбит ваша соперница, ваш начальник, ваша свекровь, парень, который вас только что бросил. Скорее, вам позавидуют ваши подруги, которые понимают, что не могут потратить столько денег на все эти вещи. Поймите и вы.

Но реклама и маркетинг работают. Опрос, проводившийся журналом Vogue, показал, что при покупке одежды 50 % женщин обращают внимание на бренд, в случае с косметикой определенные бренды покупают уже 60 %. 85 % покупают не просто товары для ухода за кожей, а товары премиум-класса. 64 % читательниц признались, что журнал «делает товары более привлекательными».

Если и вы читаете модные журналы, то вам наверняка попадались «правдивые истории» о том, как какая-то извест-

ная женщина (киноактриса, певица, телеведущая, модель, спортсменка) спасалась от депрессии после расставания с любимым мужчиной. Или это были откровения самых обычных женщин. Или советы давали психологи.

Вы уверены, что можете себе позволить поездку на один из островов Карибского моря? Вообще-то пляжи есть не только там, а ваш новый бойфренд навряд ли сможет отличить карибский загар от загара в солярии рядом с домом – если вы по совету какой-то звезды собираетесь привлекать нового мужчину именно вашим загаром. Конечно, поездка на курорт – прекрасный отдых. Но пляж в трехзвездочном и в пятизвездочном отеле например, в Доминиканской республике – один *и* тот же. И море то же. И еда та же.

В пятизвездочном отеле побольше выбор блюд (многие отели на островах Карибского моря работают по системе «все включено»), но выбора в трехзвездочных отелях вполне достаточно. Вы хотите поискать в пятизвездочном отеле нового, причем богатого мужчину? Вы правда думаете, что мужчины, которые могут себе позволить такой отдых, едут одни? Или едут знакомиться с женщинами для серьезных отношений?

В таком журнале вам могут советовать сменить гардероб, причем приобрести вполне определенные вещи вполне определенных модельеров (которые заплатили за рекламу). А мужчина, с которым вы познакомитесь или даже ваш бывший могут отличить вещи именно этого дизайнера от дру-

гих? Они про них вообще когда-нибудь слышали? На мужчину произведут впечатление дизайнерские вещи? И нужен ли вам мужчина, который смотрит на вещи, а не на вас? **И еще подумайте об интересах мужчины, который разбирается в женских дизайнерских вещах. Вообще-то это не относится к сфере традиционных мужских приоритетов.**

В глянцевых журналах также советуют приобретать очень дорогое женское белье. Оно должно произвести неизгладимое впечатление на мужчину. А если будет выключен свет? А если мужчина начнет срывать с вас одежду, не обращая внимания ни на какой дизайн? Он будет желать вас, потому что его привлекли именно вы, и ему совершенно все равно, что на вас было надето. Он захочет, чтобы вы были раздеты! А вам потом будет жалко потраченных денег. Вы не сможете скрыть испорченного настроения утром, когда станете поднимать с пола обрывки того, что обошлось вам в половину зарплаты. Мужчина может принять ваше утреннее недовольство на свой счет и больше никогда не позвонить. Как результат – останетесь без нового бойфренда, без нового дорогого белья и без денег, которые вы на него потратили. Может, стоит выбирать что-то подешевле?

Вы думаете, что мужчина оценит вашу новую помаду? Да она же пачкается! Спросите: может, он предпочтет, чтобы вы вообще не красили губы. А ваша новая тушь, которая прокрашивает каждую ресничку по всей длине и дарит ей особо

затейливый изгиб?

Трата денег не должна приносить счастье. Счастье – это любовь. Вы должны быть счастливы оттого, что влюбились, от рождения ребенка, оттого, что ваша подруга наконец забеременела. Тратьте свои эмоции на эти и другие подобные вещи.

А покупка двадцатой сумочки не должна приводить вас в экстаз. Это ненормально. И иметь постоянные долги – тоже ненормально.

Если вас не устраивают отношения с вашим партнером, никакие покупки не улучшат их. Даже если эти покупки принесли вам сиюминутную или краткосрочную радость. Расставайтесь с партнером, попытайтесь устроить личную жизнь с другим человеком, но не привлекая его дизайнерскими вещами, о чем я говорила выше. Вам должно быть хорошо с человеком, а не с вещами! И он должен любить вас, идти домой к вам, а не к вашему кружевному белью и умопомрачительной лаковой помаде. Скорее всего, он даже не заметит ничего этого. Если это нормальный мужчина, конечно. Может, он уже говорил вам, что больше всего любит вас голой?

Если вас не устраивает работа, попробуйте поискать новую. Если будете регулярно делать покупки после окончания рабочего дня, это не улучшит ваши отношения с начальником и коллегами, это не сделает нелюбимую работу любимой.

Запишитесь на какие-то вечерние курсы. Тогда будете

учиться новому, а не тратить деньги в магазинах после работы. И новая специальность позволит вам найти работу, которая станет любимой, сменить коллектив и – кто знает? – может, вы встретите свою судьбу на этих курсах.

Если вас не устраивает ваш вес, то выходные в спа-комплексе, которые обойдутся вам в тысячу фунтов стерлингов, не сделают из вас стройную модель. Но если вы будете каждый день совершать пробежку в парке рядом с домом или каждый день ходить пешком на работу и с работы, вес начнет таять. При этом вам не потребуются тратиться на дорогой абонемент в фитнес-клуб. И сэкономите на плате за проезд в транспорте или на бензине, если ездите на своем автомобиле.

У рекламистов и маркетологов есть еще один любимый прием. Я только что рассказала о попытках навязывания дорогих вещей, которые вовсе не нужны, но точно так же они могут убеждать купить и дешевые – или которые представляются дешевыми. «Это так дешево, что вы сделаете ошибку, не купив это»; «Надо брать!»; «Только один день!»; «Берите – или пожалеете»; «Купите сейчас – потом будет дороже», «Осталось 5 дней». Знакомые призывы?

Я обеими руками голосую за распродажи, за покупку зимних вещей в конце февраля или начале марта, а летних – в конце августа и начале сентября. Так дешевле. Но при низких ценах нужно тоже следить за собой и не купить больше, чем требуется. Ведь в результате вы можете купить лишнее

(вспомните, сколько денег тратят британки на вещи, которые потом не носят никогда) и потратить больше. Не торопитесь с покупками, как вас призывают. На такой распродаже вы покупаете себе три новых блузочки или футболки. А у вас и так шкаф от них ломится. Да, дешево, всего по 3 фунта. И еще покупаете кофточку для сестры и для лучшей подружки. В результате – выкинули 15 фунтов. **Потраченные 15 фунтов – это не сэкономленные 15 фунтов.**

♦ **Британцы тратят на распродажах невероятные суммы – около 40 млрд фунтов стерлингов в год! Например, в 2014 году эта сумма составила 36,6 млрд. На мужскую одежду было потрачено немногим менее 10 млрд, на детскую – 6,5, оставшаяся гигантская сумма ушла на женскую. Траты по сравнению с 2000 годом возросли на 19 %. А если сравнивать с 1994 годом, то вдвое!**

Если вы видите предложение типа «При покупке холодильника чайник в подарок», не бросайтесь покупать холодильник именно в этом магазине. (Я обращаюсь не к шопоголикам, которым будет посвящена отдельная глава в этой книге. Шопоголик при виде такого призыва вполне может купить и второй [третий] холодильник – потому что предлагают подарок. Я обращаюсь к тем, кто пришел в магазин бытовой техники именно чтобы купить холодильник.) Зайдите в другой. Ведь цена чайника уже заложена в выставленную цену на холодильник. И ведь у вас явно есть дома чайник,

а то и не один. Вам нужен этот подарок? Если вместо чайника предлагают кастрюлю, которая вам нравится и которая, возможно, и правда нужна, подумайте о том, что в магазине посуды она может стоить дешевле.

Очень часто подарки прилагаются к косметике. В таком случае косметика всегда очень дорогая. Она вам нужна?

Например, несколько лет назад британская фирма Mulberry, специализирующаяся на производстве сумок и аксессуаров из натуральной кожи, а теперь еще и выпускающая линию одежды, давала в подарок к сумкам красивые зонтики. Я знаю немало людей, которые во время той акции купили сумки этой фирмы с зонтиками «в подарок», хотя не собирались покупать новые сумки. Неужели у вас нет зонтика? И сумка из натуральной кожи – недешевый товар.

Смысл сказанного: покупайте товары без «подарков». Это просто очередной маркетинговый ход. В особенности будьте осторожны, если магазин предлагает подарки в виде игрушек. В таком случае задействуются глубинные бессознательные механизмы. У нас у всех были любимые игрушки. С мишкой или куклой у нормального человека ассоциируются положительные эмоции. И это нещадно эксплуатируется маркетологами. Вы потратите больше денег, чем планировали, потому что «подарок» положен только в случае приобретения товаров, например, на 100 фунтов стерлингов. При виде мишки, куклы или самолетика лишь немногие взрослые люди способны мыслить разумно. Более того, учтите: «подар-

ки» часто подбираются с учетом того, какие игрушки были любимыми у того или иного поколения. Например, в районе живут пожилые люди, все они ездят в определенный супермаркет. Они были детьми 50 лет назад, а то и в послевоенное время. Игрушек было мало. Подобрать нужный «подарок» для таких людей довольно легко. При получении подарка-игрушки из подсознания всплывают первые – или по крайней мере ранние положительные эмоции – и переносятся на купленный товар и место его приобретения.

Также маркетологи пытаются вовлечь в процесс покупки всех членов семьи. Все родители хотят доставить радость своим детям, а это – дополнительный стимул для совершения покупки, потому что в случае покупки на определенную сумму ребенок получает какую-то игрушку или картинку. И эти игрушки и картинки не одиночные! Нужно собрать целый набор. Этим заняты все друзья или одноклассники вашего ребенка, они обмениваются «лишними». Ваш ребенок не может остаться в стороне. Для таких игрушек придумывают специальные настольные игры. За собранную быстрее всех картину из фрагментов дают большой подарок. Так что есть сильная мотивация собрать все. Цель захватывает и детей, и взрослых, создаются группы обмена и покупки недостающих игрушек (картинок) в социальных сетях. Это явление уже получило название «вирусный маркетинг».

Причина срабатывания этого «вируса» – нехватка радо-

сти, в особенности сейчас, в период экономического кризиса. Количество стрессов у людей в последнее время увеличилось, влияют и экономическая, и политическая ситуация. Люди вынуждены экономить – а тут подарок. Яркий, милый, напоминающий любимую детскую игрушку, и его еще мгновенно выдают на кассе!

Только надо сделать покупок на 100 фунтов стерлингов. А обычно вы покупаете на 70. И каждый раз тратите на 30 фунтов больше.

Из раза в раз. В конце месяца или квартала у вас уже собран набор, но потрачена и приличная сумма. В настольную игру вы быстро наиграетесь, удовлетворение от собранной картины быстро пройдет, и не факт, что она впишется в интерьер вашего дома, а деньги потрачены. Подсчитайте, какая сумма набежала. «Подарки» получаются очень даже платными – и дорогими. Вы точно можете себе их позволить?

Телевизоры появились в прошлом веке и какой-то период времени считались предметом роскоши. Теперь в каждом доме имеется по телевизору в каждой комнате. **Кажется, что по два есть у всех. А они нужны в каждой комнате, в особенности, если большую часть времени проводить в Интернете?**

Пару десятилетий назад, до появления авиакомпаний-дискаунтеров, перелет из Лондона в Париж стоил 400 фунтов стерлингов. Теперь можно слетать за 20! Да, вас не будут кормить на борту, вам придется платить отдельно да-

же за стакан воды, есть очень строгие ограничения по багажу, но цены снизились невероятно! Поэтому вы не долго думаете перед тем, как отправиться с молодым человеком на выходные в Париж. Ерунда! 20 фунтов стерлингов, то есть 40 – туда и обратно. Но там вы живете в гостинице, обедаете и ужинаете в ресторане, покупаете какие-то сувениры, а может, еще что-то из одежды и косметики. Так ли дешево вам обходятся эти выходные в Париже?

Попросите как-нибудь в банке сделать для вас распечатку списаний с вашей кредитной карты полгода назад. Внимательно изучите ее. Вы можете вспомнить, на что потратили эти деньги? Что у вас осталось из купленного полгода назад? Наверняка вы даже не сможете вспомнить ряд покупок. Наверное, было бы лучше сберечь потраченные деньги.

Некоторые женщины говорят, что с зарплаты обязательно покупают себе новую пару обуви (мы говорили об обуви выше), но равнодушны к платьям и покупают юбки и пиджаки на распродажах или в магазинах секонд-хэнд. Другие приобретают что-то из косметики премиум-класса. Подумайте о том, что косметика времен наших бабушек гораздо полезнее для кожи и проверена временем. А перед тем как покупать какой-то очень дорогой косметический продукт, возьмите в магазине пробник. Хотя бы для того, чтобы убедиться, нет ли у вас аллергии на какой-то из его компонентов. На дорогие товары пробники обязательно должны быть, если не в одном магазине, так в другом. А потом возьмите еще один

пробник бесплатно.

Кто-то ходит с ума по блузкам, нижнему белью, духам, кухонным принадлежностям. У каждого есть своя «фишка». И вся торговая индустрия нацелена на то, чтобы вы покупали и свои «фишки», и другие товары. **Вы много или даже слишком много платите за то, что вам абсолютно не нужно. Вы много работаете, а деньги утекают сквозь пальцы, как песок. Почему вы не жалеете себя? Зачем льете воду на чужую мельницу, приобретая лишнее?**

Как сократить траты

Нужно научиться отличать то, что вам действительно нужно, от того, что пытаются навязать, убеждая, что оно вам просто необходимо. Это ценный навык для «выживания» в кризис – и не только.

Когда вы в следующий раз соберетесь купить новую пару туфель, революционный крем от морщин на основе вытяжки из хвостов игуаны, заказать в банке еще одну кредитную карту, остановитесь и подумайте. Вам это и правда нужно? Или кто-то хочет заставить вас думать, что вам это нужно? В девяти случаях из десяти явно окажется, что вас заставляют так думать, используя все возможности и современные технологии.

Когда хочется купить какую-то вещь, используйте полезный метод: *посмотрите на цену и посчитайте, сколько ваших рабочих часов требуется для оплаты этой вещи. Стоят ли ваши труды, чтобы потратить заработанные деньги на еще одну сумочку?*

Например, вы зарабатываете 30 000 фунтов стерлингов в год, трудитесь традиционную рабочую неделю. В таком случае после выплаты обычных в Великобритании налогов (без каких-либо льгот) вы зарабатываете примерно 10 фунтов стерлингов в час чистыми. Вы увидели умопомрачительный костюмчик за 200 фунтов стерлингов, или за 20 ваших

рабочих часов – два с половиной дня напряженного труда в офисе, порог которого вы предпочли бы никогда не переступать (если бы не деньги, которые там платят). Костюмчик стоит ваших двух с половиной рабочих дней? Иногда получают все десять дней.

Да, некоторые вещи на самом деле стоят. И тогда, конечно, их нужно покупать. И нужно себя радовать и баловать (иногда). Например, кто-то получает невероятно удовольствие от спа-процедур, а они еще и улучшают состояние кожи. Отлично. Кто-то балует себя чашечкой хорошего кофе в дорогой кофейне перед началом рабочего дня. В таком случае день проходит совсем по-другому! А без кофе именно в этой кофейне вам трудно проснуться и сконцентрироваться на работе. Пейте кофе. Траты на него явно стоят вашего рабочего времени.

Но перед покупкой каждого нового платья, сумочки, крема подсчитывайте, во сколько ваших рабочих часов (и дней) вам обходится эта вещь. Сколько радости и удовольствия вы себе таким образом покупаете? Они адекватны вашей усталости, раздраженности, стрессам каждый день? Уверена, что если вы будете хотя бы иногда пользоваться этим методом, количество ненужных трат у вас сократится.

Могу предложить еще один способ. Просматривайте каталоги с предложениями товаров, на которые вы обычно реагируете как кот на валерьянку, лежа в ванне. Конечно, лучше бы все эти каталоги сразу выкидывать, даже в них не за-

глядывая. Но вы не можете не принести их домой. Итак, вы с рекламными проспектами принимаете ванну. Что хотите купить на этот раз? Кофемашину, которая варит восхитительный латте? Как раз такая стоит в вашем любимом кафе? Не факт, что даже если она такая же, у вас дома получится такой же вкусный кофе. Но вы представьте весь процесс – вот вы ее покупаете, приносите домой, варите кофе в первый раз. Кофе не совсем тот. Еще раз варите кофе. Новизна уходит, кофеварка отправляется в кладовку – составить компанию хлебопечке и мультиварке. Представьте все это мысленно! Вы поймете что ваша жизнь не изменилась, как обещали в рекламе. И вспомните, как вам комфортно утром перед работой выпить кофе в вашем любимом кафе. Как вам улыбается бариста, как вы вдыхаете аромат, делаете первый глоток. А ведь утром можно позволить себе и пирожное, даже если вы пытаетесь сбросить вес. К тому времени, как в ванне остынет вода (напоминаю: вы представляете это лежа в ванне, и представляете в деталях), вам уже не захочется новую кофеварку. Вы просто пойдете в любимую кофейню. Зачем вам еще одна ненужная вещь?

Есть и хорошие новости. Изменить привычки не так-то сложно. Ученые пришли к выводу: **чтобы избавиться от привычки (как, впрочем, и приобрести новую), требуется три недели. Три недели не позволяйте себе заходить в магазины после работы.** Прогуляйтесь в парке, просто по улице. Запишитесь в фитнес-центр, чтобы прово-

дить там ровно столько времени, сколько до этого проводили в магазинах. Купите абонемент на месяц и напоминайте себе каждый день в конце рабочего дня, что за занятия заплачено! Вы уже потратили деньги – значит, надо идти. **А сброшенные килограммы станут для вас желанным подарком в конце месяца и стимулом на будущее.**

Мы все прекрасно знаем, что если брать обед на работу из дома, то экономия за месяц получится значительной. Если вы работаете в центре города, то там просто нет дешевых кафе! Если вы работаете в центральной части Лондона, то на одних обедах в кафе можно сэкономить 50 фунтов стерлингов! Специалисты, которые это подсчитывали, не хотели полностью лишать вас еды. Они учитывали цены на продукты в больших супермаркетах, где вы, вероятно, закупаете продукты на неделю. Так вот, они вычислили, что самый дешевый обед обойдется в 4 фунта стерлингов – если так, то вы потратите за год 1044 фунта стерлингов.

Наверняка в вашем офисе есть микроволновая печь. Если нет, предложите коллегам эту совместную покупку. Посчитайте вместе, насколько вам всем будет выгоднее обедать в офисе – может, даже раскошелится ваше начальство. Некоторые руководители убеждены, что выгоднее не отпускать работников днем за пределы офиса, потому что тогда люди долго снова входят в рабочий процесс и расхолаживаются за час неизвестно где. В таком случае ваш начальник должен посчитать выгодным для себя обеспечить сотрудникам необ-

ходимые условия для комфортного и полноценного обеда в офисе. Но захотят ли ваши коллеги лишать себя свободного часа днем?..

В последнее время все популярнее у офисных работников становятся «готовые» фрукты и овощи. Еще бы: стоит открыть пластиковую крышку – и тут же можно есть нарезанный кусочками ананас или тертую морковь. Но подумайте о том, что цена нескольких нарезанных кусочков ананаса в коробочке на 75 % выше, чем целого. ***Вы не в состоянии нарезать ананас? И с морковью не можете справиться? Помыть, очистить, натереть на терке?*** А та, что в коробочке, стоит в 10 раз дороже.

Ну, и в целом меньше ходите в рестораны и кафе. Готовьте дома из купленных продуктов. Это и дешевле, и безопаснее. И полезнее. На еду вне дома уходят весьма внушительные суммы. Не заказывайте еду по телефону с доставкой на дом, не покупайте готовые блюда «на вынос» в ресторанах по пути домой. Это гораздо дороже, чем готовить самим. И сами вы приготовите более здоровую пищу – вы ведь не знаете всех ингредиентов пиццы, которую вам привезли на дом.

Не покупайте бутилированную воду. В Великобритании люди тратят 915 миллионов фунтов стерлингов в год на бутилированную воду. Если в вашей стране нельзя пить воду из-под крана, кипятите ее и пейте охлажденную или купите фильтр. В Великобритании фильтр с 3-литровым кувшином стоит около 15 фунтов стерлингов. Полторалитровая

бутылка воды стоит 80 пенсов. Посчитайте: фильтр окупится через 19 раз использования. А вы ведь будете его использовать гораздо большее количество раз.

♦ **И подумайте: деньги, которые вы тратите на покупку бутилированной воды, можно было бы отдать в помощь тем, кто испытывает нехватку питьевой воды. В мире таких – миллиард человек.**

Также подумайте о загрязнении окружающей среды, немалую роль в котором играют пластиковые бутылки. У вас организован их прием? Например, в Германии стоимость пластиковой бутылки возвращается покупателю, когда он приносит ее назад в магазин, уже пустую. К сожалению, во многих странах пластиковые бутылки в общей куче отправляются на свалки и не идут на переработку.

Если вы курите – бросайте. И для здоровья польза, и для кошелька. Если взять среднюю зарплату в кризис, то это примерно 10 % дохода после уплаты налогов. Кстати, во многих странах в последнее время повысили или собираются повысить акцизы на табак. Следовательно, сигареты будут стоить еще дороже.

Если вы ходите в бары (а в Великобритании это обычное дело – и с друзьями, и с коллегами), то заказывайте пиво или вино, но не коктейли. Коктейли всегда дороже, от них быстрее пьянеют. **Коктейли не бывают полезными, а красное вино в умеренных дозах благотворно для организма. Конечно, будет лучше всего, если вам не придется**

платить за себя в баре... Но в таком случае вы теряете независимость. Решать вам.

Никогда не ходите за продуктами голодной – наверняка потратите больше денег. Мы расходуем на еду тысячи фунтов стерлингов каждый год, часть этой еды и, соответственно, денег отправляется в мусорные баки. Так зачем тратить деньги на то, что вы выбросите? Конечно, можно отнести продукты с истекшим сроком годности бездомным. В таких местах принимают продукты без явных признаков гниения. Но ведь вы за них заплатили! Вы тратили свои деньги и время на то, чтобы кормить бездомных?.. Ну, а если уж вы считаете это своим гражданским долгом, то купите бездомным свежие продукты.

Если вы ходите в сетевой супермаркет (а я советую посещать именно такие), покупайте товары под фирменной маркой этой сети. Они в этом магазине будут дешевле, чем, возможно, выпущенные тем же производителем, но под другой маркой. Вы же не за этикетку платите, а за товар.

Еще один совет сэкономить деньги – держать постоянный вес. Если вы поправляетесь даже на один размер, приходится приобретать много новых вещей. Также в Великобритании стройные люди платят за страховку меньше, чем упитанные. Ваш здоровый вид поможет вам сэкономить. А это – двойная польза.

Парикмахер наверняка говорит вам, что вы должны приходить к нему каждый месяц. В крайнем случае – раз в

полтора месяца. Некоторые советуют стрижку (или просто «подровнять кончики») раз в месяц и каждую неделю делать укладку. Знакомо? Сейчас кризис. Стрижки в салоне раз в три месяца вполне достаточно. Укладке, после нескольких не вполне удачных попыток, можно научиться раз и навсегда. Покрасить волосы тоже можно самостоятельно, при помощи зеркала «заднего вида». В крайнем случае можно попросить помощи подруги – а вы покрасите корни волос ей. Устройте девичник!

♦ Маникюрша в кризис – и вовсе лишние траты. Неужели вы не в состоянии сама позаботиться о своих ногтях? Неужели вы еще не научились этой полезной привычке?

Дневник расходов и полезные сайты

Прекрасный способ определить для себя, куда уходят деньги, – это вести дневник. Записывайте все свои расходы. Лучше делать это на бумаге, а не в компьютере, хотя сейчас существует немало бытовых программ для учета доходов и расходов. Попробуйте и их. Но лучше, если вы будете каждый день перед сном просматривать свою тетрадь с записями и вносить в нее расходы. Когда вы пишете ручкой по бумаге, задействуются определенные зоны мозга, которые не участвуют в работе при внесении записей в интернет-журнал. **Просмотр записей расходов действует отрезвляюще.**

Начните с записи всех расходов подряд, по дням. Потом отдельно записывайте обязательные (оплата квартиры, коммунальных услуг, телефона, Интернета), нужные (например, питание, но пакетик чипсов и шоколадка по пути на работу сюда не входят), крупные, лишние расходы, а также сколько вам удалось сэкономить. Записи делайте каждый день. Просматривайте тоже каждый день. Составляйте план расходов.

Худеющим рекомендуют вести подобный дневник, записывая съеденное за день. Вначале все подряд, потом по графам.

Такой дневник помогает сократить и количество жира на боках, и количество еды, и количество трат.

Это же касается и выпивки. Попробуйте!

Также можно что-то приобрести, ничего не потратив, а еще и избавиться от ненужных вещей (купленных на распродажах, «по случаю», потому что предоставлялась скидка, бесполезных подарков – то есть всего того, что хранится у вас в кладовке и шкафах). Сейчас в Интернете появилось много «обменных» сайтов. Они есть в каждой стране. В Великобритании все началось с сайта по обмену книгами. На нем зарегистрировано порядка 8000 человек, а для обмена предлагается порядка 40 000 книг. Создатели сайта утверждают, что первые три года его работы позволили зарегистрированным членам сообщества сэкономить около 350 000 фунтов стерлингов, которые они потратили бы на покупку книг.

Не советую покупать книги о диетах. Никогда и нигде. Статистика показывает, что если человек начал покупать такие книги, он будет делать это снова. И пробовать различные диеты. *Подумайте: если бы эти диеты действительно помогали, людям не требовались бы новые издания о них.* К тому же многие диеты просто вредны – или вредны именно вам, но вы об этом даже не знаете. Также помните, что книги о диетах, написанные известными людьми, стоят дороже. Скорее всего, их писали не сами знаменитости, а просто передали право использовать свое имя. Не факт, что они пользовались именно этими диетами. У известных богатых людей, как правило, есть персональные диетологи и тре-

неры, которые строго индивидуально, с учетом результатов всех анализов и показателей разрабатывают персональные программы. Не думаю, что у вас есть деньги на таких тренерах. А если есть, то зачем вам книги о диетах? То же самое могу сказать про диски с фитнес-программами. В крайнем случае обменяйте какую-нибудь свою книгу на книгу о диете на обменном сайте! И попросите того, с кем меняетесь, поделиться опытом.

После книгообменного сайта появились и другие. Теперь существуют сайты, на которых можно поменять все. Остается только найти человека, которому требуется то, что не нужно вам, и при этом имеется то, что вам нужно. Есть специализированные сайты по обмену определенными товарами, например, одеждой, компьютерными играми и дисками. Вы потратите время, но сэкономите деньги!

Также есть сайты, где ничего менять не нужно. На них вы можете избавиться от своего хлама, но можете найти что-то для себя. Наиболее популярными в этой группе являются детские вещи. Но если на сайтах обмена вы можете рассчитывать на новые вещи, в случае бесплатной раздачи все товары, скорее всего, будут подержанными и не в самом лучшем состоянии. Зато бесплатно. Решать вам.

Пользуйтесь купонами. Их можно скачать с сайта магазина в Интернете. Может, вам и правда нужен предлагаемый товар. А когда вы целенаправленно ищете какой-то товар, купон на сайте окажется приятным подарком.

Транспорт

Понятно, что общественный транспорт гораздо дешевле собственного автомобиля, в особенности, если в вашем городе платная парковка, а у вашей фирмы нет своей стоянки для сотрудников. В крупных городах метро также гораздо удобнее и быстрее – не приходится стоять в бесконечных пробках. Забудьте о такси. Если живете в нескольких остановках от работы, прогулка пешком пойдет вам только на пользу. **Утром вы спешите, но вечером после работы обязательно идите домой пешком! Сэкономите на транспорте и на фитнес-центре – какая-никакая, а все же физическая нагрузка. Только не заходите по пути в магазины! Не высматривайте, где скидки и распродажи!** Прекрасно, если вы пересядете на велосипед, – и если думаете купить средство передвижения, покупайте велосипед, а не автомобиль!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.