

ГАЙД
СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ
В НЕСПОКОЙНОЕ ВРЕМЯ

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ЧЕЛОВЕК!

Рады приветствовать тебя.

Мы хотим познакомиться с тобой.

Мы - **Ульяна Копатс**, психолог-консультант,
и **Надежда Хомченко**, юрист-финансист.

И вместе мы подготовили для тебя этот гайд:

«Спасательный круг в нестабильное время».

Сегодня многие сталкиваются с тревогой, неопределённостью и ощущением, что почва уходит из-под ног, как в финансах, так и внутри.

Именно поэтому мы объединили два важных направления:

✓ финансовую систему

✓ и психологическую устойчивость

Потому что порядок в деньгах невозможен без внутренней опоры. И наоборот, даже сильная психика начинает «шататься», когда в финансах хаос.

В этом гайде ты найдёшь:

✓ конкретные шаги, чтобы навести порядок в финансах

✓ простые, но работающие инструменты, которые помогут снизить тревогу и вернуть ощущение контроля.

Ты можешь двигаться по шагам спокойно, без перегрузки и давления. Наша цель не идеальная система, а твоя устойчивость и внутреннее спокойствие.



НАДЕЖДА ХОМЧЕНКО –
ЮРИСТ-ФИНАНСИСТ, ПОМОГАЮ
НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ФИНАНСАХ,
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ
СИСТЕМЫ И ВЫСТРОИТЬ
СТАБИЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ.

@LAW2FINANCE.DE

+49 179 42 81 451

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

В ЛИЧНЫХ ФИНАНСАХ В НЕСПОКОЙНОЕ ВРЕМЯ

1. Анализ бюджета

(самостоятельно или с финансовым консультантом):
точка реальности, понять, где ты, а точнее твои финансы, сейчас
находятся

Что нужно сделать:

Выписать все доходы (регулярные и нерегулярные)

Зафиксировать все расходы за 1–3 месяца

Разделить расходы на категории:

1. Обязательные расходы связанные с жильем (аренда, кредит на жилье, газ, свет, мусор, интернет, парковка и т.д.) – должны составлять не более 30% от нетто заработной платы/ семейного бюджета;

2. Потребительские расходы (потребительские кредиты, одежда, еда, мобильный телефон, топливо/проездные билеты, расходы на красоту и здоровье, на детское развитие, развлечения), скрытые или утекающие (подписки, импульсивные траты) – так же 30%;

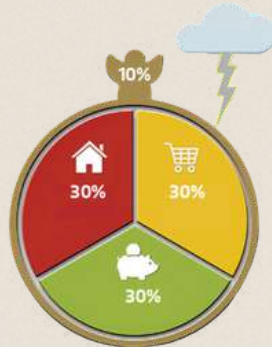
3. Накопления (детские и пенсионные накопительные договоры, инвестиционные или накопительные счета – 30%.

4. Ангель-хранитель вашего бюджета – (необходимые лично вам виды страхования) – 10%



2. Правильное распределение: структура вместо хаоса

Когда есть картина — появляется возможность управлять.
Так выглядит формула «финансового счастья»:



Важно: это не жёсткий контроль, а ориентир.
Главное — чтобы появилась система вместо хаотичных трат.

3. 2-конто модель: простота, которая работает

Один из самых эффективных способов управления деньгами.

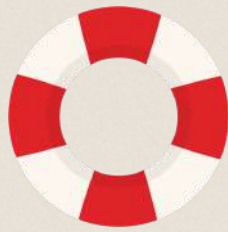
Счёт 1 основной - на который идут заработная плата, доход от аренды, детские деньги – направляются на жилье, накопления, страхование (не трогаем без причины)

Счёт 2 (Girokonto) - расходы для жизни, ежедневные расходы (желтая сфера), сумма которых уже определена в результате анализа бюджета.

После получения дохода сразу распределять деньги
Ограничить доступ к первому счёту, излишки начинают автоматически накапливаться

Почему это работает:

Ты перестаёшь тратить всё — деньги начинают работать на тебя.



4. Подушка безопасности: финансовая опора. Это не роскошь, а необходимость

Рекомендуемый размер:

минимум 3 месяца расходов, лучше 6 месяцев

5. Оптимизация страхования и выявление рисков: (совместно с финансовым консультантом): убираем лишнее, усиливаем нужное

Во многих случаях люди переплачивают за ненужные страховки или наоборот - не защищены от ключевых рисков

Что стоит проверить:

какие страховки уже есть

покрывают ли они реальные риски

есть ли дублирующиеся или бесполезные договоры

Результат:

Ты платишь только за то, что действительно защищает твои основные риски: потеря дохода, проблемы со здоровьем, форс-мажоры.

6. Делегирование: не обязательно разбираться во всём самому

Финансы — это система, в которой много нюансов:

страхование / договоры / условия выплат / юридические детали

Разбираться во всём самостоятельно сложно и долго.

Альтернатива:

передать часть задач специалисту (анализ договоров, сопровождение их и коммуникация со страховыми компаниями)



7. Финансовый консультант как сервис

Сегодня это не роскошь, а инструмент.

Финансовый консультант может:

наладить финансовую систему
выявить слабые места
предложить решения
сопровождать в сложных ситуациях

Ключевая ценность:

Ты экономишь деньги, время и нервы.
Чтобы выйти из хаоса, не нужно делать всё сразу.

Достаточно двигаться по шагам:

Понять текущую ситуацию
Ввести структуру
Создать защиту
Закрыть риски
При необходимости делегировать

Главная мысль

В нестабильное время выигрывает не тот, у кого больше денег, а тот, у кого есть система управления ими.

НАДЕЖДА ХОМЧЕНКО – ЮРИСТ-ФИНАНСИСТ

@LAW2FINANCE.DE +49 179 42 81 451



УЛЬЯНА КОПАТС

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ.
ПОМОГАЮ СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ,
НАВЕСТИ ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ И
ВЕРНУТЬ ВНУТРЕНнюю
УСТОЙЧИВОСТЬ — СПОКОЙНО И
БЕЗ ДАВЛЕНИЯ.

@ULYANAKOPATS

+49 176 316 186 44

ULYANAKOPATS.COM

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ В НЕСТАБИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Нестабильность бьёт не только по кошельку, она бьёт по ощущению опоры внутри.

Тревога усиливается, мышление сужается, и человек начинает:

- избегать решений
- действовать импульсивно
- или наоборот «замирать»

Поэтому важно не только навести порядок в финансах, но и вернуть внутреннюю устойчивость. Этот раздел про это.

1. Точка реальности: «что со мной сейчас»

Прежде чем что-то менять, нужно честно увидеть своё состояние.

Упражнение:

Ответь письменно на 3 вопроса:

Что меня сейчас больше всего тревожит?

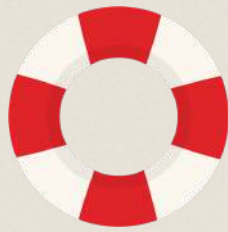
Где я теряю контроль?

Чего я на самом деле боюсь?

Важно: не «правильно», а честно.

Задача, не решить, а назвать.

Когда ты называешь страх он перестаёт управлять тобой из тени.



2. Возврат в контроль: «что в моей зоне влияния»

Тревога всегда про фокус на том, что мы не контролируем.
Нужно вернуть внимание туда, где ты реально можешь влиять.

Упражнение «2 круга»:

Раздели лист на две части:

Круг 1 — я контролирую
(мои решения, расходы, реакции, действия)

Круг 2 — не контролирую
(экономика, кризисы, решения других людей)

Дальше: перенеси фокус на первый круг.

Стабильность начинается не с внешнего мира, а с ощущения: «я не бессилен».

3. Работа с мыслями: «разоблачение тревоги»

В нестабильное время включаются автоматические мысли:

«всё рухнет»

«я не справлюсь»

«денег не будет»

Они кажутся правдой, но это не факты, это интерпретации.

Заполни таблицу:

Ситуация → Мысль → Эмоция → Альтернативная мысль

Пример:

«Доход снизился»

→ «я всё потеряю»

→ страх 8/10

→ «сейчас сложный период, но у меня есть ресурсы и я могу искать решения»

Задача, не «думать позитивно», а думать трезво.



4. Снижение тревоги через тело

Когда тревога высокая логика не работает.

Нужно сначала успокоить тело.

Простая техника (2–3 минуты):

- вдох на 4
- задержка 2
- выдох на 6

Повторить 10–15 раз.

Это снижает уровень тревоги и возвращает способность думать.

5. Опора: «что меня держит»

В кризис человек чувствует, что «почва уходит из-под ног».

Важно напомнить себе, что у тебя уже есть опоры.

Упражнение:

Ответь:

Какие ситуации я уже проходил(а) в жизни?

Что мне тогда помогло?

Какие у меня есть ресурсы сейчас? (люди, навыки, вера, опыт)

Стабильность — это не отсутствие проблем.

Это знание: «я справлялся(ась) и сейчас справлюсь».

Если тебе нужна поддержка и хочется разобраться глубже, ты можешь обратиться ко мне. Иногда достаточно не оставаться с этим одному(ой).

УЛЬЯНА КОПАТС ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

@ULYANAKOPATS +49 176 316 186 44

ULYANAKOPATS.COM