

Финансовая подушка

Посчитайте, сколько стоит один месяц вашей жизни без лишнего. Это мера подушки.



1	Жильё аренда или платёж по ипотеке	Р
2	Коммунальные услуги	Р
3	Продукты и быт	Р
4	Транспорт проезд, бензин, обслуживание машины	Р
5	Связь и интернет	Р
6	Платежи по кредитам	Р
7	Здоровье и лекарства	Р
8	Дети сад, школа, кружки	Р
9	Страховки и налоги годовые суммы разделите на 12	Р
10	Прочее обязательное	Р

1 месяц жизни =

Р

× 3 месяца

стабильная работа, в семье
два дохода

× 6 месяцев

один доход, ипотека, дети на
иждивении

× ____ месяцев

ИП, фриланс, сезонный доход:
лучше больше

Что не считать

Кафе, подписки, отпуск, покупки «для настроения». В трудный месяц от них можно отказаться.

Обведите свою цель

Её и переносите на лист 2.
Пересчитывайте раз в полгода или
после крупных перемен.

Трекер подушки

Один ряд = один месяц расходов. Одна клетка
= десятая часть месяца. Отложили, закрасили.



1 РЯД = 1 МЕСЯЦ, Р

1 КЛЕТКА = РЯД / 10

НАЧАЛИ

Месяц 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 мес
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

Месяц 2

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2 мес
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Месяц 3

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	3 мес
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

МИНИМАЛЬНАЯ ПОДУШКА

Месяц 4

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	4 мес
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Месяц 5

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	5 мес
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

Месяц 6

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	6 мес
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

СПОКОЙНАЯ ПОДУШКА

Где держать

Отдельно от карты для трат:
накопительный счёт или вклад с
пополнением. Вклады застрахованы до
1,4 млн Р на человека в одном банке.

Если пришлось взять

Подушка для того и нужна. Сотрите
клетки ластиком и восполните их в
первую очередь, до новых целей.