**Ольга Дайнеко, эксперт Центра финансовой грамотности НИФИ Минфина России**

Планировать свою жизнь необходимо всегда. Краткосрочные планы даже в неспокойное время приносят в вашу жизнь чувство упорядоченности, а долгосрочные планы и цели позволяют конструировать свое будущее, влиять на него, иметь экономическую гибкость.

Отсутствие планирования – наоборот, установка жить одним днем, не задумываясь о будущем, без ответственности за себя и за кого-либо. Следствием этого, как правило, становится хаотичное расходование средств, а далее режим жесткой экономии. Причем этот режим ухудшает качество жизни не только самого человека, ни людей вокруг него – детей, престарелых родственников, близких, которые вынуждены ему финансово помогать.

Ольга Дайнеко, эксперт Центра финансовой грамотности НИФИ Минфина России в [интервью Прайм](https://1prime.ru/exclusive/20221107/838704989.html) рассказывает, как оптимизировать личный бюджет и вычислить, на что уходит непозволительно большая доля бюджета?

Умение правильно расставлять приоритеты в расходах, финансовая дисциплина – это то, что позволит человеку из любой ситуации выйти с наименьшими потерями. Нужно уметь сокращать лишние траты, а высвободившиеся средства направлять на цели, которые позволят улучшить финансовое положение в будущем. Например, на дополнительное образование.

Начать можно с того, что на протяжении месяца или более продолжительного периода времени вы будете записывать все свои траты и денежные поступления. Для этих целей заведите специальную табличку на компьютере или используйте специальное приложение на смартфоне. Не нужно пытаться держать все «в уме». Обязательно все фиксируйте на бумаге или цифровых носителях для наглядности. Такое упражнение поможет выявить необязательные статьи расходов, от которых при желании может избавиться.

Часто добиться баланса между расходами и доходами мешают эмоциональные и ситуативные покупки, на которые нас подталкивают торговые сети. Мы стараемся успеть на распродажу, участвуем в акциях «купи две вещи получи третью в подарок», реагируем на цветные ценники в супермаркетах и в итоге покупаем либо что-то ненужное, либо больше, чем нам на самом деле требуется. Чтобы, этого не происходило, планируйте покупки заранее, старайтесь не приобретать продукты впрок, составляйте списки необходимого перед походом в магазин и неукоснительно следуйте собственным указаниям.

Высвободившиеся средства используйте для того, чтобы поскорее рассчитаться с долгами, если они есть. В первую очередь старайтесь гасить короткие кредиты, как правило, они самые невыгодные.

После того, как вы оптимизируете свой бюджет, начинайте сберегать. Почитайте про разные техники накоплений – «шесть кувшинов», «четыре конверта», «правило 365». Найдите метод, который будет для вас наиболее комфортным. Если не хотите заморачиваться, в начале месяца можно просто переводить какую-то фиксированную часть дохода на накопительный счет. Здесь главное дисциплина. Сбережения должны стать такой же постоянной статьей бюджета, как и расходы.

Начинайте формировать резервный фонд на случай форс-мажоров – подушку финансовой безопасности размером 6-12 месячных доходов. Это неприкосновенный запас, который поможет справиться с временными трудностями. Речь может идти о потере работы, поломке дорогостоящей аппаратуры, которая для этой работы нужна, внезапно появившихся проблемах со здоровьем, назревших проблемах в семейных отношениях, рисках при инвестировании в сложные финансовые продукты.

Когда финансовая подушка сформирована, подумайте о дополнительных способах сбережений и инвестиций. Помните, что чем большую доходность предлагает финансовый инструмент, тем он более рисковый. Поэтому инструменты для начинающих должны быть консервативными – вклады, ОФЗ, недвижимость, золото. В любом случае необходимо правильно оценивать свои силы, возможность и готовность разбираться в нюансах. Старайтесь не «класть все яйца в одну корзину», а использовать для накоплений разные инструменты – диверсифицировать активы.