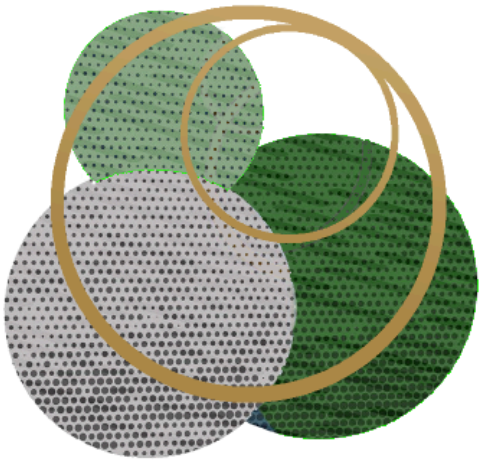


Plan & Play Club

Гайд із фінансових звичок

Частина 1.
Математика без емоцій

Перший крок до фінансової свободи — спокійно, без страху і без осуду подивитися на свої цифри.

Ніяких емоцій — тільки математика.

Вправа “Фінансовий детектив”

Візьміть, будь ласка, аркуш паперу і розділіть його навпіл.

У першій частині напишіть “мої витрати” і виберіть період, за який хочете подивитися – тиждень, місяць або день. Далі згадайте й запишіть усі витрати за цей період. Не обов’язково у деталях — достатньо великих категорій: наприклад, “кава — приблизно стільки”, “їжа — стільки”, “транспорт — стільки”.

У другій частині відкрийте свої банківські рахунки, виписки або застосунки, і звірте ці дані з тим, що ви записали.

Порівняйте: чи справді ви витрачаєте стільки, скільки вам здається?

Мета цієї вправи — не контроль, а ясність. Вона допомагає побачити різницю між тим, як ми пам’ятаємо свої фінанси, і тим, як вони виглядають насправді.

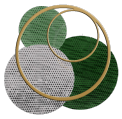
Порада

Подивіться на “невидимі” витрати — податки, страхування, постійні відрахування. Часто саме вони складають основну частину бюджету, і саме там заховані можливості для оптимізації.

Частина 2.
Психологія грошей

Гроші — тема, можливо, найбільш інтимна у світі. Іноді навіть більш інтимна, ніж особисті стосунки. Тому з психологією вони пов'язані надзвичайно тісно.

Це короткий гайд із найпоширеніших фінансових патернів. Прочитайте кожен і зверніть увагу на запитання наприкінці — воно допоможе побачити, що саме може впливати на ваші рішення.



Основні патерни у психології грошей

1. Сценарій дефіциту

Здається, що грошей не вистачає — ще до того, як ви реально порахували свої фінанси. Ми часто реагуємо не на цифри, а на відчуття "це дорого". Хоча за фактами — це може бути цілком посильна сума.

Важливо розрізняти:

- емоційне сприйняття вартості ("мені здається, що це забагато"),
- і фактичне фінансове обмеження ("я справді не можу це дозволити").

👉 Запитайте себе: чи буває так, що ви думаєте, що вам не вистачає грошей, ще до того, як реально порахували, чи це правда?

2. Сценарій надлишку (великі гроші псують людей)

Це патерн, коли здається небезпечним мати багато грошей. Ніби сам факт достатку може зробити нас "поганими" чи "зіпсованими". Якщо, обмірковуючи фінанси, ви ловите себе на думці, що багаті люди — егоїстичні, жадібні або нечемні, то, швидше за все, цей сценарій діє у вас.

Він створює внутрішній конфлікт:

- ми хочемо фінансової стабільності,
- але водночас підсвідомо боїмося стати “одними з них”.

👉 Запитайте себе: що найгіршого може статися, якщо у мене буде набагато більше грошей? Чи стане це означати, що я — погана людина?

3. Страх і уникнення

Коли фінанси викликають напругу — ми перестаємо на них дивитись. Не відкриваємо рахунки, не плануємо, не приймаємо рішень.

👉 Запитайте себе: яких фінансових тем ви уникаєте, бо вони викликають тривогу чи сором?

4. Копіювання сімейних сценаріїв

Більшість наших рішень про гроші — це не власні переконання, а відлуння фраз, які ми чули в дитинстві.

- “Гроші легко не даються.”
- “Багаті теж плачуть.”
- “Не висовуйся.”
- “Головне — стабільна робота.”

Ми можемо не погоджуватись із цими словами, але вони все одно впливають на вибір і фінансові дії.

👉 Запитайте себе: які фрази чи установки ви досі чуєте у своїй голові, якими часто користувалися ваші батьки, родичі або знайомі з дитинства?

5. Відкладання на потім

“Почну відкладати, коли буде більше грошей.” Але цей момент ніколи не настає.

👉 Запитайте себе: що має змінитись, щоб ви нарешті почали діяти?

6. Емоційні витрати

Коли через покупки ми намагаємося потурбуватися про себе або компенсувати емоційну нестачу. Це реакція не на потребу, а на бажання “втішити внутрішню дитину”.

👉 Запитайте себе: чи купуєте ви речі, щоб відчути турботу або заслужити любов до себе?

7. Амбівалентність до грошей

Це стан, коли грошей водночас хочеться і страшно їх мати. Є відчуття: “мені потрібно більше грошей”, але поруч із ним — інше: “мабуть, небезпечно мати занадто багато”.

Тоді людина ніби сама собі ставить межу — краще мати “середню” суму, щоб не виділятись, не ризикувати, бути “як усі”.

Це не про “багаті — погані”, а про внутрішній конфлікт між двома полюсами: “стій тут” і “іди туди”.

👉 Запитайте себе: що для вас означає “заробляти мало”, “заробляти багато” і “заробляти нормально”? Де для вас проходить ця межа? Якщо вам важко її визначити — можливо, саме тут варто почати розмову з собою.

8. Ілюзія контролю через працю

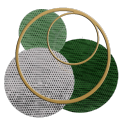
Переконання, що варто лише більше працювати — і все вирішиться. Але без звичок витрати ростуть разом із доходами.

👉 Запитайте себе: чи помічали ви, що при зростанні доходів відчуття браку грошей залишається?

9. Орієнтація на інших

Коли рішення ухвалюються не з внутрішньої потреби, а щоб “не бути гіршим”. Ми купуємо статус замість спокою.

👉 Запитайте себе: чи купуєте ви щось, щоб справити враження або отримати схвалення?



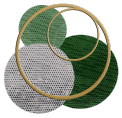
Підсумки

Побачити свої сценарії — означає повернути собі вибір. Коли ви знаєте, що саме керує вашими діями, фінанси перестають бути джерелом стресу й стають сферою ясності.

Частина 3.
Фінансові звички

Після усвідомлення цифр і патернів настає момент дії. Фінансова стабільність починається не з великих грошей, а з маленьких дій, які повторюються регулярно.

Нижче — короткий **чек-ліст фінансових звичок**, які створюють опору, ясність і спокій.



Основні фінансові звички

1. Вести облік витрат і доходів
Регулярно фіксуйте рух грошей у зручний спосіб — таблиця, додаток, блокнот. Це про усвідомлення, а не контроль.

2. “Спочатку заплати собі”
Відкладай частину доходу ще до витрат. Навіть маленький відсоток створює відчуття стабільності.

3. Буфер або подушка безпеки
Резерв на 3–6 місяців життя — це не про страх, а про спокій і свободу вибору.

4. Фінансовий чек-ін раз на місяць
Короткий огляд доходів, витрат і відчуттів щодо грошей. Як міні-ретроспектива для себе або з партнером.

5. Розрізняти “економити” й “зберігати”
Економія — про відмову, збереження — про створення ресурсу. Фокусуйтеся на другому.

6. Інвестувати маленькими кроками
Почніть із мінімуму, але регулярно. Стабільність важливіша за суму.

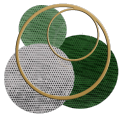
7. Перевіряти підписки й регулярні платежі
Раз на кілька місяців дивіться, чи все ще вам це потрібно.

8. Принцип 24 годин
Не купуйте одразу. Якщо через день покупка все ще здається потрібною — дійте.

9. Окремі рахунки або “конверти” для цілей
Розділіть свої гроші за призначенням — це додає структури.

10. Фінансові питання як частина самоусвідомлення
Питайте себе:

- Чи відповідає ця витрата моїм цінностям?
- Що я насправді купую — річ чи відчуття?



Підсумки

Не намагайтеся сформувати одразу 150 фінансових звичок. Краще оберіть **одну** — і почніть саме з неї.

Звичка — це не знання, а практика. Її сила в тому, що вона повторюється часто й природно входить у життя.

Яку б із них ви не почали імплементувати — вона вже матиме позитивний вплив. Просто оберіть ту, яка вам зараз найбільш потрібна або ту, з якої **найлегше почати**. Успіх однієї звички створить основу для всіх інших.

Plan &
Play Club

Де знайти більше

Хочете дізнатися більше про Plan & Play Club, наші події, зустрічі та курси?

Приєднуйтесь до нас у соцмережах:

t.me/plan_and_play_club

plan.and.play.club

@plan.and.play.club