

I. ФІНАНСОВА ФОРМУЛА: 50/20/30

Навіть якщо у Вас мінімальний прибуток, намагайтеся додержуватися формули 50/20/30 у розподіленні своїх фінансів. Так рекомендує Алекса фон Тобель – автор книжки «Фінансове безстраш'я», яка стала бестселером у США.

50% Вашого щомісячного заробітку має йти на усі необхідні витрати: оренду чи іпотеку, транспорт, продукти, комунальні послуги тощо;

20% – на заощадження або виплату боргів, якщо вони є;

30% – на розваги, шопінг, ресторани, догляд себе тощо.

Частину грошей слід залишати на себе обов'язково, аби не утрачати мотивації. Певна річ, не у всіх відразу вийде застосувати дану формулу на практиці. Хтось витрачає лише на оренду житла чи погашення кредиту більше половини зарплати. Проте до заповітної пропорції треба прагнути.

II. ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я

Слідкуйте за здоров'ям та регулярно відвідуйте лікаря. Тоді не доведеться витратити гроші на лікування хвороб, які попередили, або ускладнень, до яких призвели за давніми хвороби. Це підтверджує наука. Університет Каліфорнії провів дослідження, у якому взяли участь жінки від 50 до 65 років, що пережили протягом року серйозний стрес. В ході експерименту з'ясувалося, що його учасниці, які навіть у важкий період вели здоровий спосіб життя, змогли уникнути побічного впливу стресу. Тому особливо важливо дотримуватися правильного режиму харчування, відпочинку й активності за будь-яких ситуацій в житті. Це позитивно відбивається не тільки на загальному самопочутті і психологічному настрої, а й допомагає зберегти наші клітини «молодими».

III. САМООСВІТА

Багато хто з часом має опанувати нову спеціальність чи підвищувати кваліфікацію (бажано без залучення додаткових коштів).

Тому самоосвіта буде актуальною. Добре, що нині нові знання можливо без проблем знаходити в Інтернеті. Яким чином? Скачати книжку з предмету, що Вас цікавить; подивитись відеоуроки та отримати знання безпосередньо від їх носіїв – для цього є форуми, а також веб-платформи запитань і відповідей, де спілкуються професіонали.

Варто відвідувати освітні онлайн-проекти, на яких у відкритому доступі є відеолекції на різні теми від світових спеціалістів. Найпопулярніші – Coursera, EdX, Udacity.

Дистанційна освіта відбувається за таким же принципом, як і у вищих навчальних закладах: Ви отримуєте завдання, виконуєте їх, Ваші роботи оцінюють. По закінченню курсу Вам надсилають сертифікат про освіту. Цей документ не матиме юридичної сили, проте може стати додатковим бонусом під час улаштування на роботу. Навчання переважно англійською, однак є і російськомовні аналоги.

IV. ЗМІНА ПРІОРИТЕТІВ

Слушний час, аби застосувати на практиці підхід споживчого мінімалізму.

Є кілька способів контролювати свої витрати. Наприклад, спробуйте додержуватися принципу 100 речей. В кожний конкретний момент часу маєте володіти не більше, ніж 100 речами – це і одяг, і взуття, і техніка, і посуд тощо (крім улюбленої колекції книжок чи матеріалів для хобі). Якщо ж Ви купуєте сто першу річ, позбавляйтеся від одної, що уже є, – для рівного рахунку.

Можна скористатися і правилом 50/50. Згідно до нього в кожний конкретний момент часу маєте мати не більше 50 речей вартістю вище 50 дол.

V. ШОПІНГ ПО-НОВОМУ

В багатьох випадках купити одяг або товари онлайн – і дешевше, і простіше.

Узнати відповідні Інтернет-магазини Вам допоможуть друзі у соцмережах, вони ж поділяться секретами вигідних покупок.

Нещодавно з'явився новий напрямок інтернет-шопінга – продаж одягу, який купили в крамниці, проте з якихось причин ні разу не одягали. Такі речі – з бірками, ярликами – продаються, як правило, за бросовими цінами.

Під час шопінга у крамниці теж можа зекономити. Доволі розповсюджений маркетинговий хід, який використовують у бутиках, – продаж двох речей за ціною однієї (1+1=1). Якщо Вам не потрібна друга річ, завжди можна знайти в крамниці такого самого, як і Ви, покупця, який готовий скооперуватися, аби купити обновку з вигодою. Якщо ж Ви не є еталоном товаристкості, знайдіть компаньйона у Мережі.

VI. КОМУНІКАЦІЯ

Комуникабельність під час кризи – дуже цінна якість.

Настав час потоваришувати зі своїми сусідами. Вони і за квартирою зможуть подивитися, коли Ви у відпустці. У них же можна взяти дріль чи викрутку, аби не купляти. З ними можна поділитися, наприклад, дитячим одягом. Да і взяти у борг гроші за гострої потреби.

VII. ЕМОЦІЙНА ГІГІЄНА

Останній час ми отримуємо величезну кількість інформації, яку важко усвідомити. Тому насамперед слід навчитися дозувати «споживання» потоку новин, особливо негативних (вони викликають у нас сильні переживання, що діють руйнівно).

Спробуйте перепрограмувати себе на хвилю позитиву – прочитайте життєствердуючу книжку про видатну людину або перегляньте фільм, де героєм переборює труднощі й виходить переможцем з усіх випробувань. Шукайте добре в оточуючому світі, і Ваше життя зміниться на краще.