

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
1 Июль. Опись имущества .....	23
2 Август. Я отказываюсь от старых привычек .....	43
3 Сентябрь. Шопинг-терапия, до свиданья! .....	61
4 Октябрь. Взросление и прощание с подругами .....	79
5 Ноябрь. Срыв .....	97
6 Декабрь. Я создаю новые традиции .....	111
7 Январь. Я переписываю правила .....	125
8 Февраль. Прощание с прошлым .....	143
9 Март. Вперед, к простоте .....	159
10 Апрель. Пора на выход .....	175
11 Май. Необычное путешествие .....	189
12 Июнь. Я собираюсь и переезжаю .....	201
<b>Эпилог</b> .....	212
<i>Инструкция для читателей</i> .....	217
<i>Источники</i> .....	228
<i>Вопросы для размышлений</i> .....	230
<i>Благодарности</i> .....	235
<i>Об авторе</i> .....	238

# Введение

Как и многие мои идеи, эта родилась во время похода. Она пришла мне в голову за два дня до моего двадцать девятого дня рождения, который мы с подругами решили отметить, проведя выходные в Уистлере. Мы отправились в путь вдоль озера Чекамус в национальном парке Гарибальди. С каждым пролетающим по небу облаком менялся оттенок бирюзовой озерной воды. Мы так же быстро меняли темы беседы, перескакивая от работы и хобби к друзьям и отношениям.

Венди недавно съехала со своим парнем, а Лиз с ее молодым человеком собирались поступить так же. Они обе рассказывали о своих дальнейших планах: надо купить дома, пока цены в нашем родном городе Виктория не взлетели до небес, и обдумать, рожать ли им детей до того, как они выйдут замуж. Поскольку я два года работала выпускающим редактором в финансовом стартапе, я поделилась всеми идеями, какие у меня были. И вот тогда я поняла, что больше мне сказать нечего. Мои подруги переходили на новую стадию жизни, а я все еще работала над собой.

— А у тебя что в планах, Кейт? — спросила Лиз.

По идее, это был простой вопрос. Мы с Лиз познакомились в восьмом классе. Мы ходили в одну и ту же школу всего год, но этого года нам хватило, чтобы подружиться. Лиз жила на той же улице, что и я, так что мы частенько гуляли между нашими домами и ходили друг к другу в гости. Возможно, она предполагала, что я наконец-то решу где-то осесть. С другой стороны, она меня знала, и, *скорее всего*, ожидала, что я планирую вернуться в Торонто, чтобы скорее приступить к работе, или в очередной раз переехать в новый город. Я вечно переезжала.

Вместо этого я поделилась с подругами мыслью, которую я обдумывала целую неделю.

— Я тут решила провести эксперимент и не покупать ничего, кроме самого необходимого. Может быть, полгода или целый год.

Мои подруги уже давно не удивлялись, когда я делала подобные заявления. За прошедшие три года в моей жизни произошло много серьезных перемен: я избавилась от долгов (и не завела новых), занялась здоровьем и бросила пить. О своих достижениях я писала в блоге ([caitflanders.com](http://caitflanders.com), ранее известный как «Экономная блондинка»), который я завела в 2010 году. Сначала подруги сказали: «Круто!» и «Будет интересно!», а потом засыпали меня вопросами. Теперь, когда я произнесла эти слова вслух, я почувствовала, что мое намерение окрепло, а план начал обретать форму. Мы обсудили, как лучше

организовать эксперимент и, в частности, что мне можно и нельзя будет покупать.

Я знала ответы не на все вопросы. Я никогда не начинала свои эксперименты полностью подготовленной. Я точно так же не знала, сумею ли выплатить 30 тысяч долларов долга за два года или похудеть на 14 кг за год. И я понятия не имела, что следующие 12 месяцев я смогу прожить на 51% моего дохода, сэкономить 31% и потратить оставшиеся деньги на путешествия. Я не знала, что я буду так много рассказывать об эксперименте в своем блоге и что те истории и впечатления, которыми я не поделилась онлайн, в конце концов лягут в основу этой книги. Я знала лишь одно: меня все еще не устраивало мое финансовое положение и я хотела тратить меньше. Вот с чего началась моя история. Вот с чего начиналось большинство историй в моей жизни.



Когда мне было девять лет, мои родители взяли меня в банк, где мы вместе открыли детский сберегательный счет. К нему прилагалась маленькая книжка, чтобы записывать суммы моих сбережений и итоговый баланс на счету. В книжке было не больше 10 страниц, соединенных двумя скрепками, но на ней стояло мое имя, и я ее берегла. Когда я записывала цифры, я чувствовала себя взрослым и ответственным человеком. Книжка лежала в ящике моего стола, между дневниками — школьным

и личным. Это мое первое воспоминание о том, как родители пытались научить меня важности экономии. К сожалению, эффект новизны быстро прошел, и я потеряла книжку вместе с интересом к управлению моими финансами.

Когда я была подростком, то, приходя домой из школы, часто обнаруживала, что моя кровать усыпана газетными вырезками — из статей о росте акций, пенсионных накоплениях, рынке недвижимости и экономических прогнозах. Их собирал для меня папа. Каждое утро он выпивал чайник черного чая, сидя за кухонным столом, и прочитывал газету с начала до конца. Если я не сидела рядом с ним и он не мог положить страницу прямо передо мной, он вырезал статью и оставлял у меня на кровати. «Успела прочитать?» — спрашивал он вскоре после моего возвращения из школы. «Я попозже прочту!» — всегда ныла я.

«Попозже» случалось не часто, и папа об этом знал. За ужином он устраивал игру в «12 вопросов» вокруг статей, что часто превращалось в очередную лекцию, для которой он брал простую тему и доводил ее до абсурда. Тут я обычно выпадала из разговора. «Это важные вещи, Кэтлин!» — говорил он, как только мой взгляд затуманивался. Я понимала, что, раз он называет меня полным именем, значит, хочет сказать что-то серьезное. Обращение «Кэтлин» всегда означало, что дело важное или что у меня неприятности. Но я все равно разглядывала деревья на картине Эмили Карр, висевшей напротив, кивала и повторяла что-нибудь из того, что рассказывал папа. Я всегда

начинала с двух слов, которые любого родителя заставят закатить глаза: «Я знаю». В те дни я знала все на свете.

Какой бы скучной мне ни казалась тема финансов в детстве, теперь я понимаю, что мне повезло вырасти в семье, где обсуждали деньги. На самом деле мы обсуждали все на свете. Если твой отец моряк, запретных тем не бывает. Начиная с того, чем мы занимаемся, когда никто не видит, заканчивая порой грубыми, но честными советами о том, что нельзя делать с мальчиками в спальне. Мы делились друг с другом всеми грязными тайнами. По крайней мере в это верили мои родители.

Я и в самом деле говорила им правду о многих вещах, но не обо всех. Например, когда я была подростком, мои родители верили, что я откладывала деньги, которые мне платили за присмотр за младшими братом и сестрой, и я так и не сказала им, что потратила большую часть на алкоголь. К тому времени как я окончила колледж и съехала из дома родителей, они научили меня основам управления финансами, но я так и не рассказала им, что была в долгах с тех пор, как получила первую кредитную карту. Мой отец бросил пить, когда мне исполнилось 10, и он всегда знал, что я пью в компании, но я так и не призналась ему, что пью в одиночку или что дело почти всегда заканчивается провалами в памяти. Моя семья видела, что я правильно питаюсь и хожу в походы, но я так и не сказала им, как часто я ем шоколад в машине или заказываю пиццу, пока я одна дома.

Я обманывала не только мою семью, я обманывала себя, и в основном я врала себе о том, насколько все происходящее отражается на моем физическом и психическом состоянии. Чем больше становилась задолженность на моей кредитной карте, тем сильнее это влияло на мой сон. Чем больше я пила, тем хуже относилась к себе. Чем больше я ела, тем больше веса набирала, и каждый прибавившийся килограмм можно было вычестить из моей самооценки. И чем дольше я притворялась, что все в порядке, тем хуже становились мои дела.

Я месяцами игнорировала выписки по кредитной карте, пока наконец не взглянула на цифры в мае 2011 года и не осознала, что у меня почти 30 тысяч долларов задолженности по потребительскому кредиту. Мало того, у меня осталось только 100 долларов на счету и 100 долларов на кредитке, и на все это мне нужно было прожить шесть недель, пока я не получу зарплату. К тому моменту я как раз достигла максимального в моей жизни веса (94 кг при росте 170 см — это считается ожирением). В 25 лет я опять осела в подвальном этаже у родителей, после того как пересекла всю страну, пытаясь устроиться на новую работу, и пропила все мои сбережения в первые восемь недель.

Долг и сам по себе был достаточно большой бедой, чтобы меня раздавить. Я неделями засыпала в слезах, думая, что у меня нет шансов наладить нормальную жизнь. Я боялась, что никогда не перестану разочаровывать моих родителей и не буду образцом для брата и сестры.

Но я проливали слезы и из-за других вещей, которые не могла изменить. Я уже пыталась бросить пить, но ни разу не продержалась дольше нескольких недель. Я много раз набирала и сбрасывала вес, но так много я не весила еще никогда. Оказалось, что на самом деле я знала далеко не все. Я знала слишком мало, иначе не дошла бы до такого. Я пала ниже некуда и не хотела проверить, дно ли это. То самое «однажды», когда все должно измениться, наконец наступило.

За следующие два года я выплатила все долги, занялась здоровьем, переехала в Торонто, а затем в Ванкувер и окончательно перестала пить (после нескольких неудачных попыток избавиться от этой привычки). Обо всем происходящем со мной я рассказывала в блоге, который привлекал все больше и больше читателей с каждой новой записью. Не буду притворяться, что все это давалось мне легко, и не могу сказать, что следовала всем мудрым советам. Я просто делала то, что мне помогало, и радовалась, что в моей жизни есть люди, перед которыми я отвечаю.

Спустя два года я должна была начать счастливую и здоровую жизнь. Я проделала тяжелую работу и доказала, что могу со всем справиться. Однако я снова взялась за старое.

Я не начала пить, но теперь я тратила почти каждый лишний пенни, который у меня заводился. Сначала это выглядело невинно. Спустить пять долларов тут и десять там. Зайти в магазин за одной или двумя вещами и выйти



с пятью. Но сумма все возрастала, по мере того как я все чаще находила причины позавтракать вне дома или купить книг. К тому же я стала все чаще заезжать к родителям, а затем чаще выбираться куда-то на выходные с подругами. Не буду отрицать, мне это нравилось. После двух лет экстремальной экономии приятно ощутить свободу, стать более спонтанной и наконец повеселиться. А вот проваливать поставленные финансовые задачи и потом оправдываться перед читателями — это было совсем не приятно.

Когда я выплатила мои долги, я завела привычку выкладывать в блоге мой примерный бюджет в начале каждого месяца и публиковать итоговый баланс в конце. За те два года мне случалось тратить до 55% моего месячного дохода на погашение долгов. Это давалось мне непросто, но у меня была цель — свести баланс к нулю. Когда такой день наконец настал, я почувствовала себя свободнее — легче, словно передо мной открыты все пути. Теперь я могла начать откладывать, например переводить 20% моих доходов на пенсионный счет.

Это было вполне достижимо, но оказалось тяжелее, чем я ожидала. В первый год моей так называемой свободы я продолжила публиковать данные о моем балансе в конце каждого месяца и лишь в редких случаях могла отчитаться, что отложила хотя бы 10%.

Идея ввести запрет на шопинг, как я это назвала, не пришла ко мне в одночасье. Я приближалась к ней

в конце каждого месяца 12 месяцев подряд. Каждый раз, когда мне приходилось публиковать новую запись с оправданиями, я говорила себе, что все равно справлюсь. Я смогу экономить больше, я знала наверняка. Я просто не понимала, с чего начать. И я не разобралась в этом, пока вся семья Фландерсов не расселась за столом и не завела традиционный спор о деньгах — вот тут-то и настал момент, когда я сказала себе: «Ага!»

После того как мы отчитали мою сестру Алли за то, что она потратила сотни с трудом заработанных ею долларов на что-то, по нашему мнению, ей не нужное, она выдала ответ, который явно был камнем в мой огород: «Я откладываю 20% моего дохода, так что я могу потратить остальное на что захочу!» Ей исполнилось всего 20 лет, она училась на дневном факультете и работала на полставки, и все же она нашла ключ к разгадке раньше меня. Сначала откладывай, а трать то, что остается. И все же, как старшая сестра, я должна была ее поддеть: «Но ты живешь с родителями. Разве тебе нужно тратить 80% твоего дохода, неужели ты не можешь жить экономнее?»

Как только я произнесла эти слова, я поняла, как лицемерно они звучат. Тут-то шестеренки в моей голове и закрутились.

Тот разговор состоялся за неделю до нашего похода в Уистлер, и следующие семь дней я провела, изучая цифры и задавая себе кое-какие важные вопросы. *Если я откладываю до 10% моего дохода, то куда деваются остальные*

деньги? Почему я продолжаю оправдываться за свои траты? Действительно ли мне нужно тратить 90% моего дохода или я могу прожить на меньшее? Я задавала себе похожие вопросы в конце каждого месяца уже год, и я все еще не знала ответов. Я знала одно: у меня вроде бы есть все необходимое, но мне все время чего-то не хватает. Я все время хотела большего. Но в тот момент, когда я приняла решение отказаться от трат, я была по-настоящему довольна.

Вернувшись из поездки в Уистлер, я принялась записывать свои планы. Правила выходили довольно простыми. В следующем году мне нельзя будет покупать новую одежду, обувь, украшения, книги, журналы, электронику и что-либо для дома. Я могу приобретать потребительские товары: бытовую химию, еду, бензин для моей машины. Я могу купить все, что я включила в мой одобренный список покупок: обдумав ближайшее будущее, я наметила несколько вещей, которые мне скоро понадобятся. Я могу заменить что-то сломанное, если мне это абсолютно точно необходимо, но тогда мне придется избавиться от старой вещи. И я разрешаю себе иногда ходить в рестораны, но запрещаю покупать кофе навынос: это моя главная слабость, и мне было уже как-то стыдно тратить на нее по 100 долларов и больше каждый месяц.

Когда я решила не покупать ничего нового, я задумала заодно избавиться от всех старых вещей, которые не использую. Достаточно было окинуть взглядом

любой угол моей квартиры, чтобы увидеть, что у меня накопилось гораздо больше вещей, чем мне нужно, и что радости они мне не приносят. Я решила, что лучше начну использовать на полную катушку то, что у меня уже есть. Я хотела почувствовать, что у всего есть смысл, и впредь в моем доме не должно появляться ничего ненужного.

Прежде чем я нажала кнопку «Опубликовать», чтобы объявить о своих планах читателям блога, я добавила строку, которая гласила: «Я приняла осознанное решение выплатить долги, перестать лениться и вычеркнуть пьянство из списка моих увлечений. Однако я все еще недостаточно осознанный потребитель». Я хотела прекратить делать импульсивные покупки, хотела, чтобы меня нельзя было соблазнить каким-нибудь маркетинговым трюком или табличкой «Распродажа». Я хотела перестать тратить деньги на вроде бы необходимые вещи, а потом приходить домой и обнаруживать, что это у меня уже есть. И я совершенно точно хотела перестать покупать вещи, которыми я так никогда и не воспользуюсь.

Я хотела наконец начать покупать только то, что мне нужно, и тогда, *когда* мне это нужно. Я хотела видеть, куда уходят мои деньги, и планировать бюджет так, чтобы он соответствовал моим целям и ценностям. И я действительно хотела тратить меньше, а экономить больше. Но я понимала, что этого не произойдет, если я буду действовать по-старому.

Я решила, что начну мой эксперимент следующим утром, 7 июля 2014 года — в мой двадцать девятый день рождения. И я буду постоянно рассказывать в моем блоге о том, чему я научилась за год жизни без излишеств.

Так началась моя история. Но за этот год произошло много такого, о чем я не решилась рассказать. Произошли события, которые перевернули мою жизнь с ног на голову, лишили меня надежды на лучшее и едва не заставили все бросить. Год, когда я должна была просто меньше покупать, оказался годом, когда у меня отняли все, что я любила и на что полагалась, и мне пришлось начать сначала и отыскать новый путь.

Я не делилась этими историями в моем блоге, пока они происходили. Я не сомневалась, что читатели бы меня поддержали, но я была слишком разбита, чтобы писать об этом. Каждый раз, когда я пробовала, мне становилось не по себе, и я удаляла черновик. Тогда я и говорить ни о чем таком не могла, но теперь хочу поделиться — здесь, в книге, с вами. В предстоящих главах я расскажу, что случилось со мной в год без шопинга. Я расскажу и о том, что пережила годами и десятилетиями раньше. Только обладая этой информацией, вы увидите полную картину и поймете, почему год без излишеств был так для меня важен. Он перевернул мою жизнь с ног на голову. А потом он спас меня.



## Правила года без покупок



Что мне можно покупать:

- продукты и самые необходимые товары для кухни;
- косметику и средства для ухода (только когда кончаются старые);
- чистящие средства;
- подарки другим людям;
- вещи из списка одобренных покупок.

Что мне НЕЛЬЗЯ покупать:

- кофе навынос;
- одежду, обувь, украшения;
- книги, журналы, блокноты;
- товары для дома (свечи, декор, мебель и так далее);
- электронные приборы.

Список одобренных покупок:

- один наряд, чтобы ходить на все свадьбы (одно платье и пара туфель);
- толстовка (у меня осталась только одна, и в ней слишком много дыр);
- тренировочные штаны (у меня осталась одна пара);
- ботинки (у меня нет ничего подходящего на осень/зиму);
- кровать (моей уже 13 лет, и ее необходимо заменить);
- все, что требует срочной замены, но в этом случае старую вещь следует выкинуть или отдать нуждающимся.

Я обязуюсь публиковать отчеты в своем блоге.