

ИЛЬЯ КОПТЯЕВ

ПОБЕДА НАД ДОЛГАМИ

**КАК ЕЕ ОДЕРЖАТЬ
И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

**УЖЕ МИЛЛИОН СЕМЕЙ В РФ
СМОГЛИ ЭТО СДЕЛАТЬ**



**МОСКВА
2024**

УДК 336.7
ББК 65.262
К65

Коптяев, Илья Николаевич.

К65 Победа над долгами / Илья Коптяев. — Москва : Коптяев И., 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-600-03690-1

Если вы или ваши близкие оказались в тяжелой финансовой ситуации из-за кредитов и займов, то эта книга станет для вас настоящей находкой. Внутри вы найдете свыше 30 реальных историй людей, которые оказались в схожих ситуациях. Узнаете почему это произошло, а также получите ценные рекомендации и практические советы о том, как начать новую счастливую жизнь без долгов с чистого листа.

Книга окажется полезной не только тем, кто уже не в состоянии выплачивать свои кредиты и займы, но и тем, кто стоит перед выбором, платить по долгам или нет. Всем хорошо знакомо выражение «от суммы да от тюрьмы не зарекайся». Независимо от вашего текущего успеха, никто не застрахован от возможных финансовых трудностей и долгов. Мало кто мечтает оказаться в такой ситуации, но знание причин и понимание, как правильно поступить в таких случаях, имеют жизненно важное значение.

Эта книга написана основателем ведущей юридической компании, которая помогла уже более 10 000 семьям выйти из плена долгов и начать новую, счастливую жизнь. Будьте уверены, вы тоже сможете добиться финансовой свободы на все 100%.

**УДК 336.7
ББК 65.262**

© Текст. Коптяев Илья, 2023
© Иллюстрации. Варва Мариана, 2023
ISBN 978-5-600-03690-1 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-----------------------------|----|
| Введение | 7 |
| Притча о двух соседях | 10 |

Часть 1. С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

| | |
|---|-----------|
| Глава 1. СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА | 12 |
| История № 1. НЕКОГДА УСПЕШНЫЙ | 13 |
| Глава 2. ЖИТЬ НА ШИРОКУЮ НОГУ | 21 |
| История № 2. НЕ МОГЛА УДЕРЖАТЬСЯ, ИЛИ ПРИВЫЧКА ПОКУПАТЬ..... | 21 |
| Глава 3. НУЖДА ЗАСТАВИЛА | 32 |
| История № 3. ЛЮБИМАЯ МАМА..... | 33 |
| История № 4. ЗУБЫ НА ПОЛКУ..... | 35 |
| История № 5. ВМЕСТИТЕЛЬНЫЙ ДОМ | 37 |
| Глава 4. ПОНТЫ ДОРОЖЕ | 42 |
| История № 6. КАЗАТЬСЯ, А НЕ БЫТЬ..... | 42 |
| История № 7. ШИКАРНОЕ ТОРЖЕСТВО | 47 |
| Глава 5. ДЕНЬГИ НА БИЗНЕС | 52 |
| Начинающие предприниматели..... | 53 |
| История № 8. ШВЕЙНОЕ ДЕЛО..... | 54 |
| История № 9. ПИВНОЙ ОПЫТ | 59 |
| Предприниматели с опытом..... | 59 |
| Глава 6. ХОТЕЛОСЬ БЫСТРОГО ПОДЪЕМА..... | 66 |
| История № 10. АЗАРТНЫЙ ВОЕННЫЙ..... | 73 |
| Глава 7. ГОРЕ-ПОРУЧИТЕЛЬ..... | 78 |
| История № 11. УЧИТЕЛЬ-ПОРУЧИТЕЛЬ | 79 |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Глава 8. ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ | 88 |
| История № 12. НЕПРОШЕНАЯ ПОМОЩЬ | 89 |
| История № 13. РАСПЛАТА ЗА НАИВНОСТЬ..... | 91 |
| История № 14. СЕКРЕТЫ МАГИИ..... | 94 |
| | |
| Часть 2. РАДОСТЬ БЫЛА НЕДОЛГОЙ. ПОСЛЕДСТВИЯ | |
| | |
| Глава 9. ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, НАКРЕДИЛ | 100 |
| Необходимость занимать | 100 |
| Кредиты и микрозаймы | 102 |
| Кредитный рейтинг | 103 |
| Доступность денег..... | 105 |
| История № 15. ПОПРОБУЮ ВЕЗДЕ | 106 |
| Удобство и скорость оформления | 108 |
| Свобода тратить заемные деньги | 110 |
| Глава 10. КАК И НЕ БЫЛО | 113 |
| Легко досталось | 113 |
| История № 16. НЕОЖИДАННАЯ НАХОДКА | 113 |
| Про мысли, что деньги заберут | 115 |
| Эффект сжатой пружины | 116 |
| История № 17. ЗАВЕТНОЕ ХОББИ..... | 116 |
| Глава 11. ЧАС РАСПЛАТЫ И ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ | 121 |
| Причины возвращать..... | 121 |
| Переломный момент | 123 |
| В стиле «по чуть-чуть» | 124 |
| История № 18. НЕПРИЯТНАЯ НОВОСТЬ..... | 125 |
| Глава 12. ПЛАТИТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ | 132 |
| История № 19. СЛУЧАЙ ДАЛЬНОБОЙЩИКА | 133 |
| История № 20. РИСКИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ..... | 134 |
| Глава 13. КРЕДИТОРЫ НАПАДАЮТ | 142 |
| Коллекторы | 143 |
| История № 21. НОВАЯ РАБОТА | 145 |
| ФССП (Федеральная служба судебных приставов) | 148 |
| Глава 14. БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ | 158 |
| История № 22. ШАГ ОТЧАЯНИЯ | 161 |

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 3. ДОРОГИ ПЕРЕМЕН. ЧТО ДАЛЬШЕ?

| | |
|---|-----|
| Глава 15. ЖИЗНЬ В ТЕНИ | 168 |
| История № 23. ПРИНЦИПЫ ДОРОЖЕ | 172 |
| Глава 16. СВОИМИ СИЛАМИ | 180 |
| История № 24. НЕОЖИДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ | 184 |
| Глава 17. ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ | 191 |
| История № 25. ВНУК И ДЕДУШКА | 192 |
| Глава 18. ВЕРНЫЙ ПУТЬ | 198 |
| История № 26. РАБОТА С КЛИЕНТАМИ | 207 |
| Глава 19. ПРЕПЯТСТВИЯ — НЕ ПОМЕХА | 213 |
| История № 27. ЗАЛОГОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ | 220 |
| И стар и млад | 221 |
| История № 28. КИБЕРДОЛГ | 223 |
| История № 29. РАБОТАЮЩИЙ ПЕНСИОНЕР | 224 |
| Глава 20. ПОДХОЖУ ПОД «УПРОЩЕНКУ» | 228 |
| История № 30. ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК | 234 |
| Глава 21. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ | 238 |
| История № 31. АННА, 42 ГОДА | 242 |
| История № 32. МИХАИЛ, 36 ЛЕТ | 243 |
| История № 33. СВЕТЛАНА, 51 ГОД | 243 |
| Заключение | 248 |
| Благодарности | 250 |
| Сертификат | 251 |
| Памятка «Как вести себя с коллекторами» | 252 |
| ТОП-книг по мотивации, саморазвитию и финансовой грамотности | 253 |

ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь мечтали **начать новую счастливую жизнь с чистого листа — без долгов, кредитов и займов**, которые висят на вас тяжелым грузом, лишая свободы и вдохновения?

Представьте, что **ваши долги исчезли, жизнь стала легкой, радостной и полной возможностей**. Вам больше не нужно ничего бояться, находиться в состоянии отчаяния, беспокоиться о финансовых проблемах. Все потому, что сейчас **вы находитесь на правильном пути**.

Преодолеть долговой капкан и обрести финансовую независимость — мечта многих. Но не все знают, как это осуществить. Не секрет, что главными страхами людей с непосильными долгами являются не только возможная юридическая ответственность, но и опасение за свою испорченную репутацию и даже жизнь в целом. Многие также боятся, что об их неразрешимых финансовых проблемах будут знать родственники, коллеги и друзья.

Все это навеивает различные неприятные мысли, которые влияют на дальнейшие действия, что часто приводит к обратному эффекту и только усложняет проблему. Ведь все люди разные. У кого-то нет близких, готовых поддержать в трудную минуту и помочь хотя бы морально. Кто-то не уверен в своих собственных силах, закрывает глаза на ситуацию и просто плывет по течению. Есть те, у кого внезапно возникла форс-мажорная ситуация впервые в жизни, и ее никак не получается решить.

ВВЕДЕНИЕ

Далее, нередко люди непроизвольно усугубляют свои финансовые проблемы, совершая ряд неправильных действий и даже ошибок. Тем самым они продолжают погружаться все глубже и глубже в пучину долгов, из которой все сложнее и сложнее выбраться. Есть и такие, для кого неразрешимые финансовые беды становятся фатальными. Некоторые задумываются не только о том, чтобы сбежать, переехать, исчезнуть, но и даже о суициде.

Давайте не будем о плохом.

Помните одно — **никогда не нужно отчаиваться и опускать руки**, какой бы сложной не была ситуация. Наш опыт по решению подобных проблем доказывает, что **выход найдется всегда**.

Теперь хочу вас обрадовать.

Вам можно забыть о переживаниях и бессонных ночах, проведенных в попытках разгадать секреты жизни без долгов. Эта книга написана специально для тех, кто находится в кредитной кабале и не знает, как выбраться из нее самостоятельно. Для тех, кто думает, что это невозможно сделать без тяжелых последствий. Считает, что его проблема уникальна, и не верит в наличие простой возможности разрешить ее навсегда и в полном объеме.

Прочитав эту книгу, вы не только познакомитесь с психологией должников и **научитесь контролировать ваши финансы**, но **сможете легко освободиться от долгов и начать новую счастливую жизнь с чистого листа**. Кроме того, в книге представлено более 30 реальных историй людей, которые смогли найти выход из тяжелых долговых ситуаций с нашей профессиональной помощью либо самостоятельно. Эти разнообразные примеры

ПОБЕДА НАД ДОЛГАМИ

успешного преодоления финансовых трудностей **помогут вам набраться опыта, сил и мотивации для собственной борьбы с долгами.**

Хватит колебаться! **Пора одержать победу над своими долгами,** встать на путь настоящей свободы и сбросить со своих плеч тяжелые оковы долгов.

Эта книга — ваш личный компас, который укажет верный путь из мира финансовых проблем и нравственных страданий из-за долгов. Она покажет вам простой путь в светлое будущее, где постоянные хлопоты о том, как платить кредиты и возвращать займы, будут оставлены позади. Вы сможете не только получить опыт и преобразить финансовое мышление, но и **откроете для себя новые возможности.** Главное — **не отчаиваться, искренне верить в свои силы и идти вперед,** шаг за шагом по предлагаемому пути.

И помните: ваша **победа над долгами — это не только освобождение от финансовых оков, но и старт для счастливой, полноценной жизни.** А теперь, вперед к своей победе!

ПРИТЧА О ДВУХ СОСЕДЯХ

В одной тихой деревушке жил мудрый старец, знаменитый своими вдохновляющими рассказами и полезными советами. Однажды к нему явился молодой человек, на лице которого ясно читались грусть и печаль. Молодой человек поделился со старцем своими проблемами, одолевающими его из-за тяжести денежных долгов, которые образовались по воле случая. Он просил наставления о том, как обрести счастливую жизнь.

Старик задумался на мгновение и произнес: «Разрешите рассказать вам притчу о двух соседях. Один из них всегда был веселым и счастливым, несмотря ни на какие долги и трудности, что встречались в его жизни. У него было множество друзей, и он всегда был готов поделиться последним кусочком хлеба. Второй же сосед — замкнутый и злой, постоянно ныл из-за долгов и бед. У него не было друзей, и он никогда не оказывал помощи окружающим».

Молодой человек перебил старца: «Да, я понимаю, главное — быть добрым и щедрым, несмотря на любые горести».

Старик улыбнулся и продолжил: «Да, но это лишь часть истины. Однажды общий знакомый решил их выручить и направил им письма, предлагая помощь в погашении долгов. Счастливый сосед сразу обратился к приятелю за поддержкой, и его долги были полностью закрыты. Но злой сосед не поверил добрым намерениям знакомого, поэтому продолжил лишь жаловаться и помощью не воспользовался. Его долги и прочие невзгоды дальше росли с каждым днем».

Молодой человек понял урок и мораль притчи, которая заключается в следующем: «Счастливая жизнь зависит не только от наших долгов, но и от нашего отношения к ним и окружающему миру. Будьте благоразумны, открыты к проявлениям доброты и не пренебрегайте возможностью получить так необходимую вам помощь».

Часть 1

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

ГЛАВА 1

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

«Каким бы болезненным ни был опыт, потерять надежду — вот истинное несчастье».

Далай-лама XIV

Съёмная двухкомнатная квартира. Работающий телевизор и плач детей из соседней комнаты создавали дополнительный шумовой фон, но совсем не приглушали откровенный разговор супругов на повышенных тонах, который быстро превратился в обычную семейную ссору со взаимными упреками. И где-то посреди скандала она произнесла фразу, затронувшую его до глубины души, произвела стрелой и оставив надолго свой след. Звучала она так: «...даже после твоей смерти наши дети в наследство от тебя получают только твои долги!»

Как думаете, много ли желающих оказаться по уши в долгах? Ответ очевиден.

Тем не менее самое печальное состоит в том, что никто из нас не застрахован от разного рода финансовых проблем и нищеты. Даже если вы сегодня успешны и богаты, у вас все равно не может быть 100%-ной гарантии того, что подобная трагедия никогда не произойдет! Именно поэтому так актуальна русская поговорка **«от сумы да от тюрьмы не зарекайся»**.

Иногда лучше знать заранее, из-за чего к людям приходят финансовые сложности и как не оказаться в такой ситуации. А тем, кто уже попал в глубокую долговую яму, — какие есть пути выхода из нее.



ИСТОРИЯ № 1. НЕКОГДА УСПЕШНЫЙ

Несколько лет назад в один из будних дней мне позвонил Сергей. По публикации в социальных сетях он узнал о моей командировке в Москве. Предложил увидеться и пообщаться за чашкой кофе. Меня удивило, что именно он инициировал встречу (чуть позже вы узнаете, почему я так поразился), но я, не показав виду, согласился. Сергей — мой давний друг детства, с которым мы вместе делали первые шаги в бизнесе. Например, в начале 2000-х годов, на старте мобильной телефонизации в России, мы, будучи студентами, занимались перепродажей дефицитных в то время мобильных аппаратов Nokia. Особенно хорошо уходила модель 3310, если кто-то ее помнит. Со временем Сергей оставил учебу в институте и полностью погрузился в предпринимательство, хотя уже в другой сфере. Ему это удавалось настолько хорошо, что вскоре он стал явно выделяться среди нас по своему материальному положению. У него появилось несколько процветающих бизнесов, он строил большой дом, часто путешествовал, владел роскошными автомобилями. У него была любящая семья: жена, которая полностью поддерживала его, и двое детей.

При этом он не хотел останавливаться на достигнутом в своей коммерческой деятельности, так как мечтал создать десяток успешных компаний, чем поделился со мной на нашей предыдущей встрече. Именно поэтому он с семьей переехал в Москву и полностью сосредоточился на делах с целью максимально заработать.

Постепенно наше общение с ним стало крайне редким. Поэтому, когда он неожиданно позвонил и предложил встретиться, я очень удивился. Судя по социальным сетям, у него все шло прекрасно, а его старые друзья из прошлого, видимо, остались позади. Я также поражался тому, как парень из глубинки так быстро смог оказаться в кругу знаменитых личностей. Он раз-

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

мещал десятки фотографий (селфи) с успешными гуру и известными предпринимателями.

Вернемся к нашей встрече в кафе. С первого взгляда я заметил его слегка неопрятный внешний вид. В глазах не было прежней уверенности. Мне показалось, что он потерял, причем глобально. Я сразу понял: наша беседа будет непростой, но не подал виду, широко улыбнулся и обнял его.

Не помню, с чего мы начали разговор, но он плавно перетек к тому, чем Сергей хотел со мной поделиться. Я даже вначале не понимал, почему именно со мной, ведь мы в какой-то момент потеряли ту дружескую нить, которая связывала нас раньше. Но потом до меня дошло, что ему просто больше не с кем разделить свои душевные переживания. Думаю, вы уже догадываетесь, к чему я веду? Позвольте продолжить рассказ.

Как оказалось, вся эта успешность была лишь видимостью. Она, словно песочный замок, начала разрушаться почти год назад, и в данный момент от нее не осталось и следа. Сергей рассказал свою трагическую историю: его дела пошли не так, как задумывалось, и задолженность по кредитам словно снежный ком неумолимо стала нарастать. Произошла череда неудач, а бизнес, который когда-то был источником его гордости и больших доходов, превратился в убыточный.

В итоге у моего приятеля:

- *Остались долги по кредитам перед банками со штрафами и неустойками.*
- *Все кредитные карты, в том числе с овердрафтом,¹ были заблокированы.*

¹ Возобновляемый краткосрочный кредит: когда на карте заканчиваются деньги, можно тратить деньги банка в рамках установленного лимита. При этом баланс карты уходит в минус.

ПОБЕДА НАД ДОЛГАМИ

- Появилась крупная задолженность перед налоговой инспекцией.
- Произошел развод с женой, которая устала от его проблем и отчаяния. В Москве она себя так и не нашла, поэтому уехала с детьми обратно в регион.
- Образовалась просроченная дебиторская задолженность перед контрагентами и партнерами, которые давали его ИП товары в рассрочку.
- Остались личные долги перед некоторыми физическими лицами.
- Проданы все активы, в том числе и дорогой автомобиль, чтобы закрыть часть долгов.
- Из имущества осталась только съемная квартира в Москве, и через пару недель заканчивался срок ее аренды.
- Висела постоянная угроза неприятных встреч и общения с кредиторами и коллекторами. Судебные приставы тоже открыли исполнительное производство по взысканию долгов с него.
- Пропал сон, покой, уверенность в завтрашнем дне. Вместо них появились проблемы со здоровьем и ощущение полной безысходности, а также страх и желание скрыться от всего где-нибудь далеко.

Хочу заметить, что на тот момент больше всего Сергея беспокоила не задолженность перед банками и налоговой, не продажа люксового авто и даже не развод с женой. Сильнее всего он переживал из-за долгов перед людьми, которых он знал лично. В частности, перед деловыми партнерами и контрагентами, с кем он поддерживал многолетние взаимоотношения. Ведь они давно работали с Сергеем, доверяли ему и уважали. Он до последнего боялся их подвести и разочаровать. Это могло нанести удар по его имени и уничтожить репутацию порядочного предпринимателя, которую он выстраивал не один год.

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

В общем, итогами встречи я был потрясен. Много лет его социальные сети внушали окружающим только одну мысль: Сергей — счастливый предприниматель, он поймал свой «успешный успех».

На мое удивление, Сергей в подробностях рассказал, как оказался в такой тяжелой ситуации, но просить ему финансово помочь не стал. Да и при всем желании в таких размерах я не смог бы этого сделать. Тем не менее под конец нашего разговора ему морально стало легче, видимо, потому что много месяцев он все переживания держал в себе, ни с кем не делился, пытаюсь убедить себя, что самостоятельно со всем справится. Ведь раньше всегда справлялся.

Я глубоко проникся его ситуацией и не выпускал ее из головы несколько дней. Именно в тот момент я решил сделать все возможное для того, чтобы найти хоть какой-то разумный способ помочь другу достойно выйти из тяжелой долговой ситуации.

История моего приятеля может показаться вам нетипичным случаем, но она иллюстрирует, что даже успешные люди способны легко попасть в ловушку финансовых долгов.

Именно разговор с Сергеем стал поворотным моментом, который в конечном итоге существенно изменил не только его жизнь, но и мою. Ведь я поставил перед собой задачу найти любые возможные решения для преодоления проблемы непосильных долгов.

Тщательно изучив все давно существующие и недавно появившиеся на тот момент законные способы избавления от долгов, кредитов и займов, разобравшись в них, я убедился, что выход есть. Он был единственно возможным и правильным, а главное — с минимальными последствиями для должников.

ПОБЕДА НАД ДОЛГАМИ

Несмотря на работу в то время в совершенно другой сфере, я принял решение основать федеральную юридическую компанию «Да!Банкрот». Ее основная цель заключалась в том, чтобы помогать людям, которые оказались в крайне тяжелой финансовой ситуации, законно и навсегда освободиться от своих долгов.

Спустя несколько месяцев — с нашей юридической помощью и моей дружеской поддержкой — Сергей освободился от всех долговых обязательств и начал новую счастливую жизнь с чистого листа. Он сменил сферу деятельности, перестал гнаться за максимальной прибылью, рискуя всем, и выбрал более творческую профессию, решив раскрыть в себе новые таланты.

За годы успешной работы мы с командой юристов слышали тысячи разных жизненных историй. К нам приходили опустившие руки люди, — застрявшие в тяжелом безденежье, находившиеся в полном отчаянии, а кто-то даже со свежими следами на шее от веревочной петли. Да, было и такое. Их ситуации настолько разные, что понять некоторых, казалось, было сложно. Однако, когда мы проводим предварительный анализ, принимаем решение и берем их под нашу защиту, то делаем все возможное, чтобы законно и безвозвратно освободить людей от рабства долгов. Стараемся вернуть им позитивный настрой и веру в счастливое будущее.

Единственное обязательное условие для людей, обращающихся к нам, — предельная искренность и честность. Здесь мы можем провести параллель с лечением в медицинской клинике. Когда пациент идет к врачу, нет смысла скрывать, недоговаривать или искажать информацию, потому что это нанесет вред здоровью. Точно так

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

же и здесь: для тех, кто обратился за помощью в юридическую компанию, главной целью должно быть финансовое выздоровление. Многие клиенты называют нас финансовыми врачами. Мы ставим правильный диагноз и затем — как юридически, так и морально — помогаем излечиться от тяжелого недуга в виде непосильных долгов.

В процессе работы никто из нашей команды не допускает даже мысли о том, чтобы осуждать людей за то, каким образом и на что были потрачены заемные деньги. Мы предоставляем не только профессиональную помощь и гарантированный результат, но и высокий сервис и, конечно, конфиденциальность. Поэтому все имена героев реальных историй в этой книге были изменены.

В следующих главах вы ознакомитесь с самыми распространенными случаями, из-за которых большинство людей погрузилось в пучину долгов. Узнаете, из-за чего начинались их финансовые проблемы. Какие человеческие пороки, привычки или просто случайности в большинстве случаев оказываются критичными и загоняют людей в кредитную кабалу, из которой зачастую самостоятельно они уже выбраться не в состоянии.



Рекомендации этой главы:

- **Не отчаивайтесь и держите позитивный настрой.**

Даже в самых безнадежных ситуациях есть возможность для изменений и улучшений. Укрепляйте веру в себя и свои способности. Относитесь к себе с пониманием и состраданием. Избегайте самокритики и негативных суждений. Заменяйте их позитивными утверждениями и вдохновляющими мыслями.



СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

- **Учитесь на своих ошибках и становитесь лучше.**

Промехи и неудачи являются частью жизни. Используйте их в качестве возможностей для получения опыта и развития. Попробуйте изменить образ мышления и проанализировать свои действия в прошлом. Примите необходимые меры и не совершайте тех же ошибок. Помните, что положительные перемены начинаются с малых шагов. Читайте вдохновляющие книги, осваивайте новые навыки, занимайтесь спортом или медитацией. Найдите свою страсть, интересы и цели, чтобы создать мотивацию для перемен. Направьте собственную энергию на достижение этих целей.

- **Найдите поддержку.**

Не бойтесь обратиться за помощью к друзьям, семье или профессионалам. Разделите с кем-то свои трудности и проблемы. Люди могут предложить вам помощь, советы и новые возможности. Иногда просто разговор с кем-то, кто вас понимает, может показать вам ситуацию в иной перспективе. Поддержка окружающих, а особенно тех, кто верит в то, что у вас все получится, очень важна в трудные времена.

- **Ищите новые возможности.**

Иногда финансовые или моральные трудности могут распахнуть двери к новым возможностям. Будьте открыты, исследуйте различные пути выхода из сложившейся ситуации. Не бойтесь пробовать те способы борьбы с долгами, которые помогли уже тысячам других людей, когда-то находившимся в ситуации, похожей на вашу.

Далее мы рассмотрим причины, по которым многие россияне оказываются в кредитной тюрьме и потом не могут освободиться из нее сами.

ГЛАВА 2

ЖИТЬ НА ШИРОКУЮ НОГУ

«Как много в мире есть вещей, которые мне не нужны».

Сократ

Есть люди, готовые потратить деньги на любую понравившуюся им вещь и часто совершают бессмысленные импульсивные покупки. Вы думаете, это относится только к тем, у кого денег куры не клюют? Вряд ли я удивлю вас, сообщив, что это не про них. Наш опыт подтверждает: многие совершают регулярные траты на заемные деньги, ни в чем себе не отказывая. В итоге эта пагубная страсть приводит к быстро растущим долгам, плавно и незаметно погружающим людей в долговую яму, из которой они самостоятельно выбраться не могут.

Давным-давно Платон сказал: «Бедность заключается не в уменьшении имущества, а в увеличении ненасытности».

Приведу один из многочисленных реальных случаев из нашей практики.



ИСТОРИЯ № 2. НЕ МОГЛА УДЕРЖАТЬСЯ, ИЛИ ПРИВЫЧКА ПОКУПАТЬ

Валентина Ивановна имела среднее медицинское образование и работала медсестрой в государственной поликлинике. Жила одна. Была у нее некая слабость, которая в итоге превратилась в зависимость и загнала ее в долговую кабалу. Каждые выходные