

# МОСКОВСКИЙ РИЭЛТОРСКИЙ ФОРУМ 2026

Тема выступления:

Мозг против денег: какие  
ловушки мышления  
опустошают ваш кошелек и  
как их обойти!

Наталья Колбасина

## Наталья Колбасина

### Руководитель корпоративных программ благополучия сервиса «ФинЗдоровье»

- Финансовый консультант
- Бизнес-психолог
- 20 лет опыта
- 60 000 + участников курсов и программ
- Эксперт на РБК, ТВ, СМИ
- Автор и ведущая тренингов по личным финансам
- Автор и эксперт курсов издательства «МИФ», Т-Учебника, СберСовы
- Автор книг «Трачу и приобретаю», «Деньги будут с тобой»

<https://t.me/kolbasinafinance>



## Эксперимент

Что вы выберите:

1. Подарочный сертификат на 1 000 ₽ -  
**БЕСПЛАТНО**
2. Сертификат на 2 000 ₽ - за 700 ₽



## Мозг не считает. Мозг реагирует!

Вариант А: выгода 1 000 ₽

Вариант Б: выгода 1 300 ₽

**Слово «бесплатно» отключает  
рациональное мышление**

**90–95%** решений мы принимаем  
на эмоциях!

**>200** КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ  
**37** ФИНАНСОВЫХ  
**5** РАЗБЕРЁМ СЕГОДНЯ

## Поиграем?

Вам предлагают игру с подбрасыванием монеты.

Если выпадет решка, вы теряете **5 000 Р.**

Если выпадет орел, вы **выигрываете 7 000 Р.**

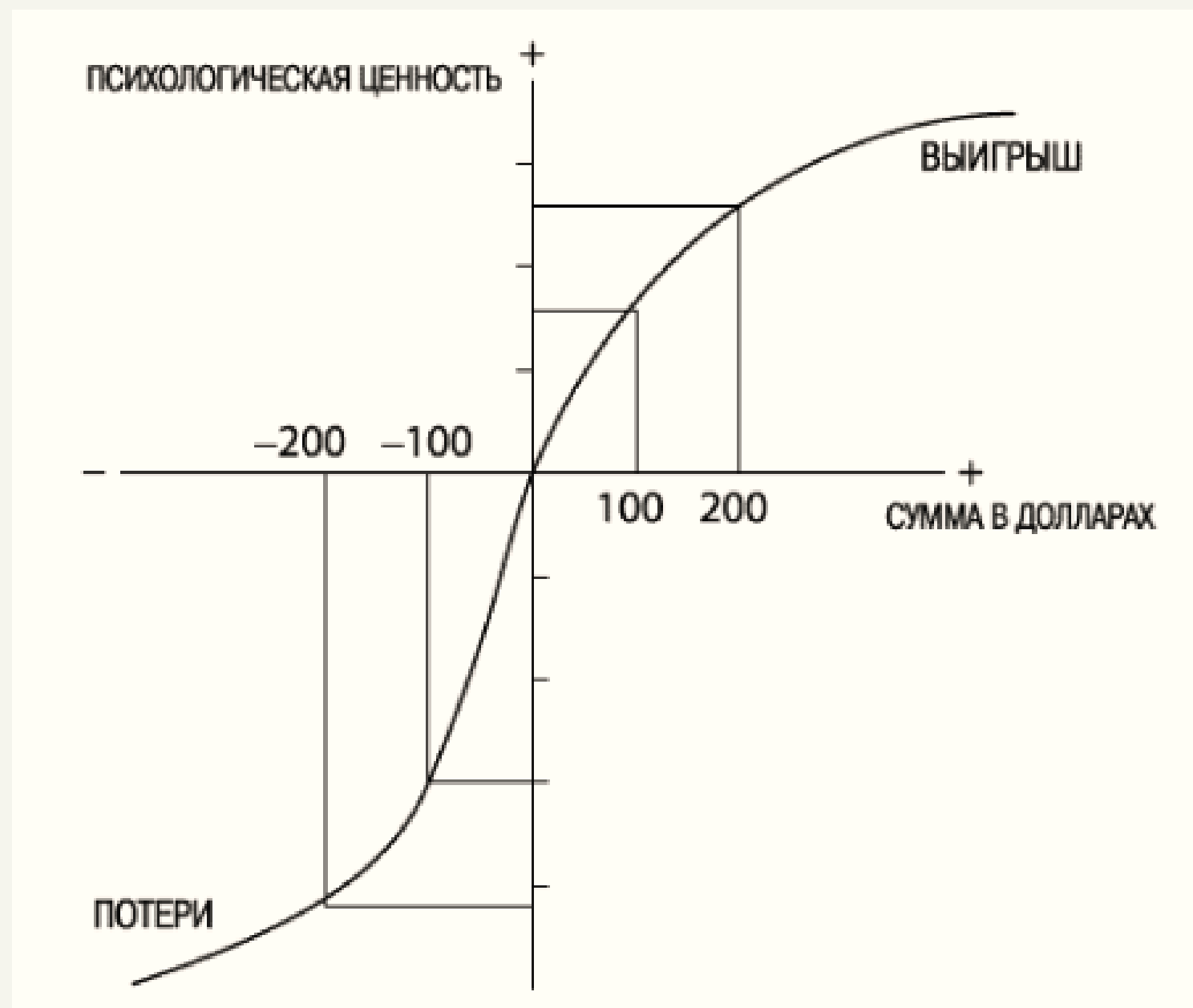
Будете играть?

ДА

НЕТ



## 1. Эффект неприятия потерь



Негативные эмоции от потери 100\$ вдвое сильнее радости от случайного получения той же суммы.

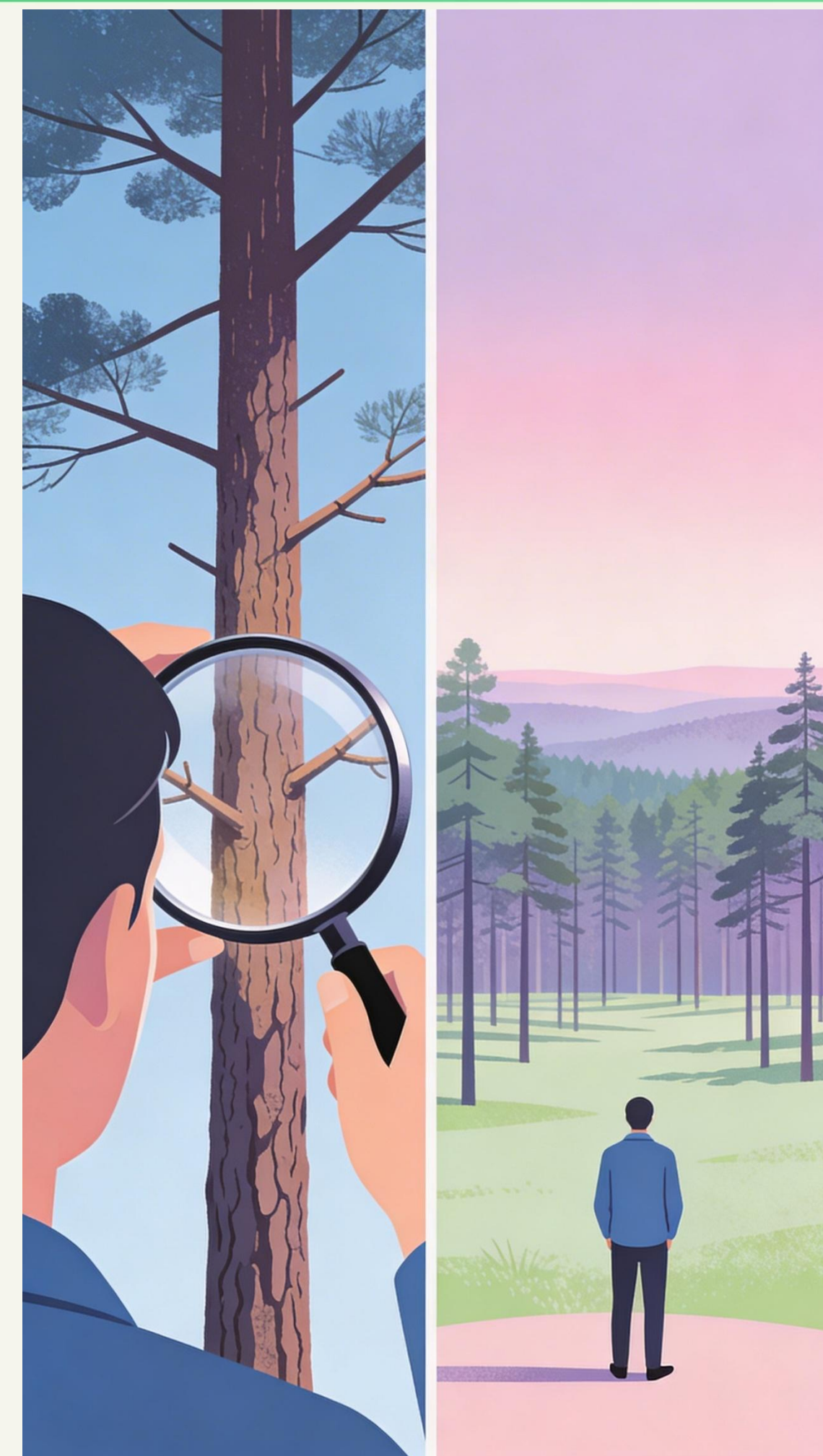
Люди склонны в **2 раза сильнее** страдать от потери денег, чем радоваться их получению.

**Как влияет на ваш кошелек?**

- Нет инвестициям — только депозиты!
- Избыточные страховки
- Ранняя продажа акций из-за страха будущих убытков
- Хватаем ненужное со скидками

## Что делать?

1. Уровень неприятия потерь снижается по мере приобретения опыта.
2. Изучайте разные финансовые продукты, чтобы понимать их плюсы и минусы, риски.
3. Практикуйтесь на небольших суммах.
4. Смотрите шире на ситуацию.  
Фокус внимания – на доходность портфеля в целом, а не отдельных его инструментов.



## Эксперимент

Вам предлагают 100 000 ₽

Что вы выберете?

1. 100 000 ₽ сегодня
2. 110 000 ₽ через 30 дней?



## 2. Уклон в настоящее

Люди склонны придавать бóльшее значение:

- расходам, которые надо совершить здесь и сейчас,
  - или доходам, которые можно получить незамедлительно,
- чем издержкам и выгодам, которые произойдут в будущем.

**Мы выбираем быструю награду, даже если она невыгодная.**

**Как влияет на ваш кошелек?**

- Проще взять кредит, чем накопить
- Жить надо здесь и сейчас
- Трачу все, что зарабатываю
- Не откладываем на будущее: «До пенсии далеко, разберусь потом»
- Гонимся за быстрым доходом вместо долгосрочных инвестиций

## Как обмануть «Уклон в настоящее»?

**6 способов заставить мозг думать о будущем**

1. Автоматические сбережения
2. План на месяц, год, 5-10 лет
3. Пауза перед кредитом
4. Стратегия важнее эмоций
5. Знайте свой риск-профиль
6. Письмо себе в будущее



## 3. Эффект владения

Чем дольше владею - тем сильнее ценю!

### Суть ловушки:

Мы готовы продать свою вещь дороже, чем сами купили бы такую же. Просто потому, что она «наша».

### Как влияет на наши финансы?

- Держим падающие акции годами - «жалко продавать»
- Пропускаем новые возможности - «а вдруг это взлетит?»
- Не выходим из убыточных позиций - не фиксируем минус
- Сложнее переключаться между разными финансовыми продуктами

### Как обойти?

- 💡 Техника «Ночная продажа»

## 4. FOMO + стадный эффект

FOMO - страх упустить прибыль там, где её получают другие, или там, где была такая возможность. Особенно если кажется, что «поезд уходит».

Часто идет в паре с эффектом толпы (все покупают и я куплю).



Как влияет на наши финансы?

- Криптолихорадка
- «Горячие» новостройки
- Ипотечные забеги «успеть до...»
- Активная торговля, часто в убыток
- Новостная зависимость
- Инвестиции в рискованные проекты в надежде, что они «выстрелят»
- Вечные сожаления – почему не продал/не купил, когда...»


## Как не поддаться FOMO и стадному эффекту?


**Первый фильтр - пауза 24 часа**

Никаких решений на эмоциях

Три вопроса перед покупкой:

 Это подходит моим целям - или «все берут»?

 Я понимаю, как это повлияет на мой бюджет и риски?

 Если убрать «успеть», я всё равно это выберу?

**Золотые правила:**

- Анализируйте, а не паникуйте
- Не зацкливайтесь на упущенном - новые возможности будут всегда
- Следуйте вашей финансовой стратегии
- Всегда учитывайте свои ценности и цели - это ваш якорь!

**Помните: суета убивает доходность!**

## 5. Статус-кво

«Работает - не трогай!»  
(даже если уже не работает или работает плохо)

- Мозг цепляется за привычное, потому что оно знакомое.
- Любая перемена - стресс и угроза.
- Выгода от изменений недооценивается.
- Мы переоцениваем усилия, которые потребуются для изменений
- Привычный дискомфорт > Потенциальное улучшение

**Как влияет на наши финансы?**

- Банковские продукты-вампиры, которые вы не меняете
- Кредиты, которые пора рефинансировать, но вы не делаете
- Подписки-паразиты – лень разбираться
- Переплата за мобильный тариф – лень менять

## **2 техники против статус-кво**

### **1. Метод 5 секунд**

Мысль «надо бы...» → отсчёт 5-4-3-2-1 →  
ДЕЙСТВИЕ

Никаких сомнений, только старт!

### **2. Правило первого шага за 5-10 минут**

- Не «поменять банк» → «за 10 минут сравнить 3 варианта»
- Не «отменить подписки» → «за 5 минут проверить списания»
- Не «рефинансировать» → за 7 минут посчитать выгоду

**Метод 5 секунд помогает начать.**

**Правило первого шага -  
не перегореть на старте.**

**Один маленький шаг, сделанный  
сегодня, сильнее ста великих  
планов, отложенных на завтра.**

## Подводим итоги

1. Когнитивные ловушки - это навсегда.
2. Избавиться от них нельзя - так устроен наш мозг.
3. Можно и нужно научиться их замечать и обходить!
4. Результат:
  - Ваш бюджет скажет вам спасибо.
  - Вы вернете себе контроль над своими решениями.

Мозг против денег



## Материалы и подарок

все материалы и  
клуб  
ФинЗдоровье

### Клуб «ФинЗдоровье»



открытая среда для личного финансового  
развития и благополучия с поддержкой и  
вниманием к каждому участнику!



Для взрослых, детей и всей семьи!



<https://культура-денег.рф/freshup>

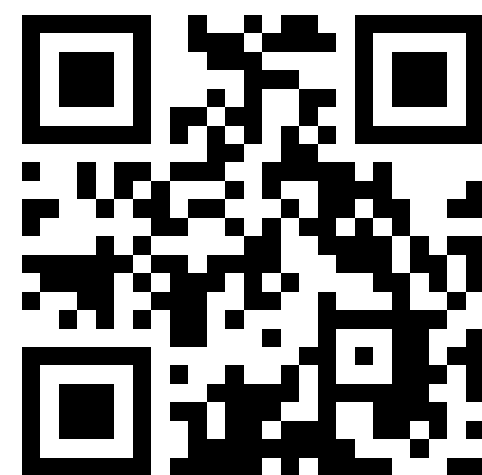
# Ваши вопросы!

розыгрыш книги



Оставьте на канале «Культура денег», комментарий под последним постом:

1. Что для вас было самым ценным на треке по личным финансам?
2. Что забираете с собой в реальную жизнь?



Тема выступления:

Мозг против денег: какие ловушки мышления опустошают ваш кошелёк и как их обойти!

Наталья Колбасина

Контакты:

<https://vk.com/npkolbasina>

<https://t.me/kolbasinafinance>