

# МОЗГ И ДЕНЬГИ

# Евгения Кулага

- ✓ Нейрофизиолог, высшее медицинское образование МГУ Ломоносова
- ✓ Более 10 лет научных исследований мозга
- ✓ Сертифицированный коуч Международного Эриксоновского университета
- ✓ Эксперт в теме «Мозг и деньги» НЦФГ
- ✓ Лектор ВШЭ, Российского общества Знание, издательства МИФ, НЦФГ, АРФГ
- ✓ Сооснователь Семейной академии финансовой грамотности FinUp

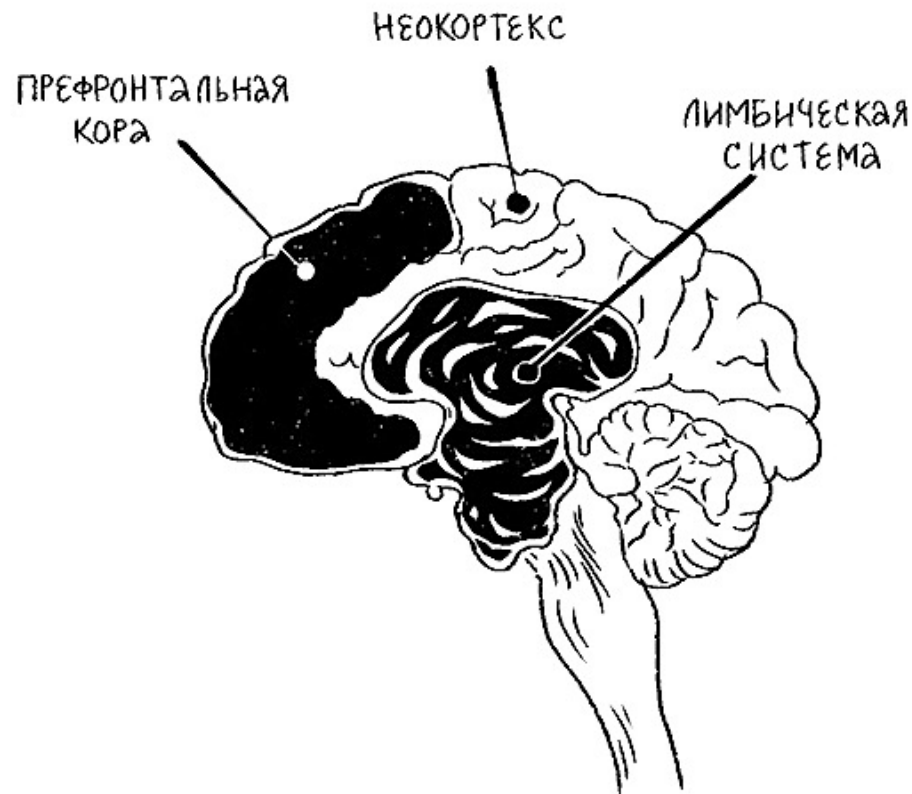


**Финансовые инструменты без работы с  
МОЗГОМ И МЫШЛЕНИЕМ менее эффективны**

# Люди перестают следовать финансовым рекомендациям и правилам, даже если знают, что нужно делать

## ПЛАН

**Префронтальная кора** отвечает за создание и обдумывание плана действий, принятия решений, контроль и своевременное реагирование.

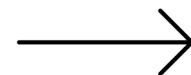
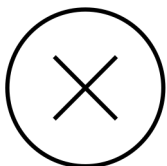
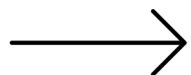


## ЭМОЦИИ

**Лимбическая система** контролирует эмоции, поведенческие реакции, настроение, мотивацию, ощущения боли и удовольствия

# ПРИЧИНА №1

Предыдущий опыт и мысли/установки о деньгах мешают внедрять финансовые привычки



## ПРИЧИНА №2

---

Люди перестают следовать финансовым рекомендациям и правилам, хотя осознают, что это важно

- Сложно все время держать фокус внимания на финансовых решениях
- Миф многозадачности
- Рутинные ежедневные задачи кажутся приоритетней, чем абстрактное финансовое благополучие

## ПРИЧИНА №3

---

Очень небольшой процент людей способен к самостоятельному долгосрочному планированию

- Я сейчас и я через 10 лет это разные люди для мозга
- Нет быстрого положительного подкрепления дофамином (нет удовольствия и радости здесь и сейчас)

# Почему не получается копить?

80%

80% людей мыслей о будущем касаются текущего дня или следующего за ним

14%

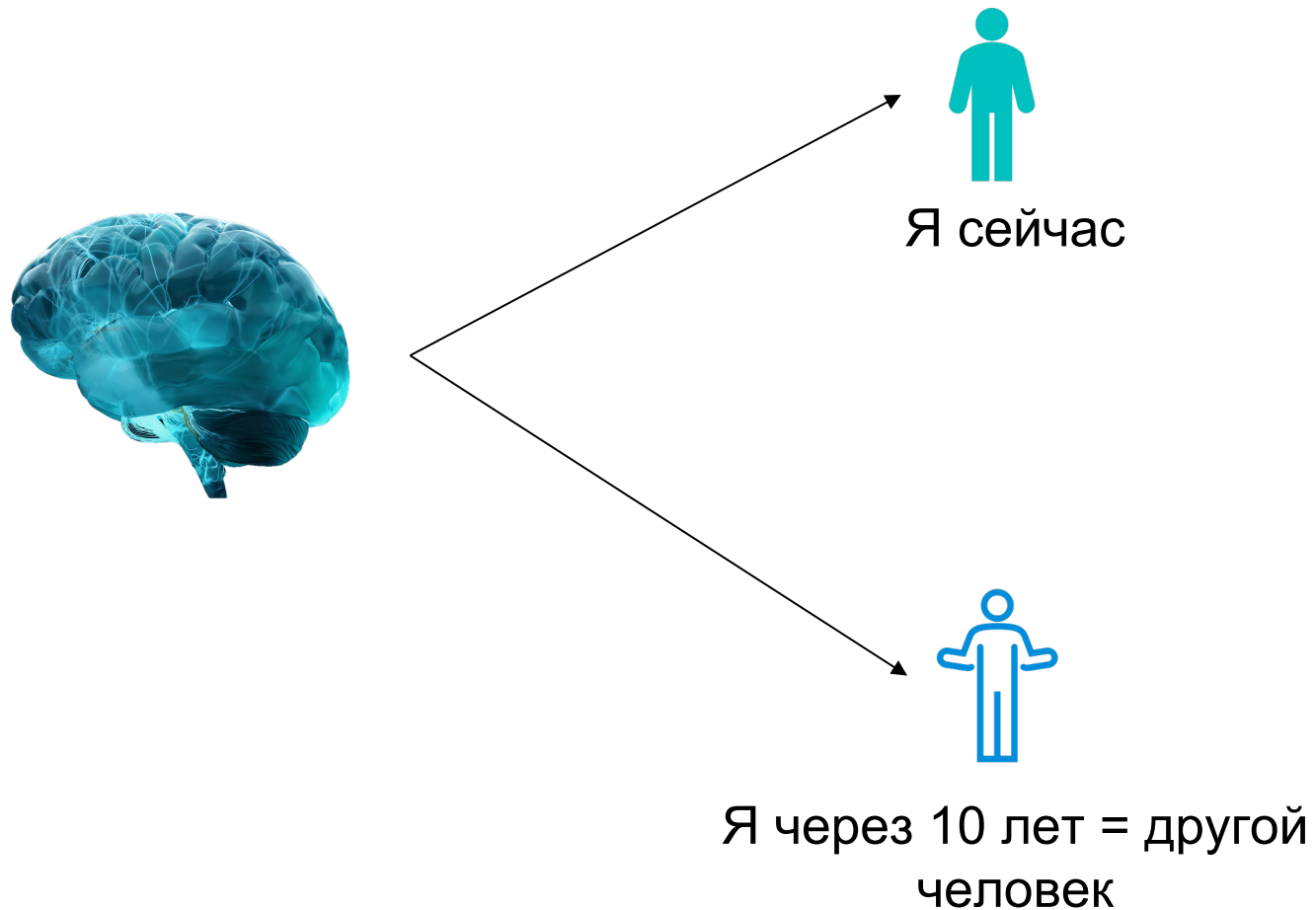
14% людей охватывают год или несколько лет

6%

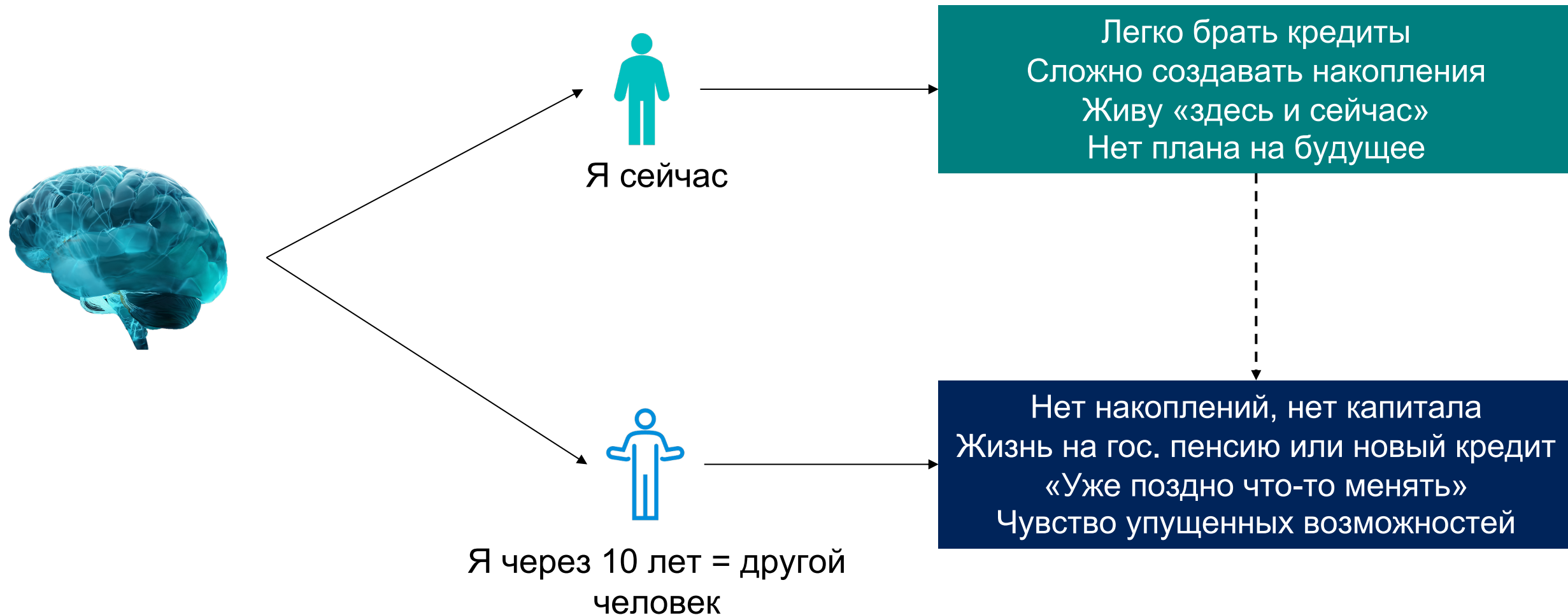
и только 6% имеют горизонт более 10 лет



# Почему не получается копить?



# Почему не получается копить?



# Позитивная цель и мотивация накоплений

---



Деньги на черный день



Подушка безопасности



Фонд свободы

# ВОПРОСЫ

# ИГРА 52 НЕДЕЛИ НАКОПЛЕНИЙ

- ✓ Выбираем цель
- ✓ Правило маленьких шагов
- ✓ Небольшие суммы (от 100 до 5200 рублей)
- ✓ Каждую неделю (52 недели)
- ✓ Суммы не повторяются
- ✓ Удобный шаблон и визуализация результата

ФИНАНСОВАЯ ИГРА

## 52 недели накоплений

Как за год накопить 138 700 рублей?

Старт накоплений: / /

Цель накоплений: \_\_\_\_\_

| Неделя | Пополнение | Всего |
|--------|------------|-------|
| 1      |            |       |
| 2      |            |       |
| 3      |            |       |
| 4      |            |       |
| 5      |            |       |
| 6      |            |       |
| 7      |            |       |
| 8      |            |       |
| 9      |            |       |
| 10     |            |       |
| 11     |            |       |
| 12     |            |       |
| 13     |            |       |
| 14     |            |       |
| 15     |            |       |
| 16     |            |       |
| 17     |            |       |
| 18     |            |       |
| 19     |            |       |
| 20     |            |       |
| 21     |            |       |
| 22     |            |       |
| 23     |            |       |
| 24     |            |       |
| 25     |            |       |
| 26     |            |       |

| Неделя | Пополнение | Всего |
|--------|------------|-------|
| 27     |            |       |
| 28     |            |       |
| 29     |            |       |
| 30     |            |       |
| 31     |            |       |
| 32     |            |       |
| 33     |            |       |
| 34     |            |       |
| 35     |            |       |
| 36     |            |       |
| 37     |            |       |
| 38     |            |       |
| 39     |            |       |
| 40     |            |       |
| 41     |            |       |
| 42     |            |       |
| 43     |            |       |
| 44     |            |       |
| 45     |            |       |
| 46     |            |       |
| 47     |            |       |
| 48     |            |       |
| 49     |            |       |
| 50     |            |       |
| 51     |            |       |
| 52     |            |       |

ИТОГ ЗА ГОД: \_\_\_\_\_

Сумма для пополнения каждую неделю (вычеркивайте сумму после пополнения копилки):

|     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 100 | 500 | 900  | 1300 | 1700 | 2100 | 2500 | 2900 | 3300 | 3700 | 4100 | 4500 | 4900 |
| 200 | 600 | 1000 | 1400 | 1800 | 2200 | 2600 | 3000 | 3400 | 3800 | 4200 | 4600 | 5000 |
| 300 | 700 | 1100 | 1500 | 1900 | 2300 | 2700 | 3100 | 3500 | 3900 | 4300 | 4700 | 5100 |
| 400 | 800 | 1200 | 1600 | 2000 | 2400 | 2800 | 3200 | 3600 | 4000 | 4400 | 4800 | 5200 |

# ИГРА 52 НЕДЕЛИ НАКОПЛЕНИЙ

---

- ✓ Выбираем цель
- ✓ Правило маленьких шагов
- ✓ Небольшие суммы (от 100 до 5200 рублей)
- ✓ Каждую неделю (52 недели)
- ✓ Суммы не повторяются
- ✓ Удобный шаблон и визуализация результата

