

ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ

Денег не хватает: план на 30 дней и разговор с кредиторами

Закон № 353-ФЗ о потребительском кредите ст. 6.1-1 · Закон № 218-ФЗ о кредитных историях ст. 8 · Закон № 127-ФЗ о банкротстве ст. 213.3, 213.4, 223.2 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Первая часть — привычки на месяц, чтобы видеть, куда уходят деньги. Вторая — пять шагов, если денег уже не хватает на кредиты. В конце — короткий тест. Про семейный бюджет — отдельный лист, кодовое слово «семейный кассир».

30 дней: привычки

КАК ЧАСТО	ЧТО ДЕЛАТЬ
Каждый день	Записывать все траты в приложение банка или таблицу. Не покупать в тот же день то, что не планировали.
Раз в неделю	Сверить траты с планом. Выбрать одну статью и сократить её.
Раз в месяц	Составить бюджет на следующий месяц. Отложить 10 % дохода, если долгов нет.
Раз в полгода	Запросить свою кредитную историю. Это можно сделать 2 раза в год в каждом бюро без платы (ст. 8 закона № 218-ФЗ). Список ваших бюро — на Госуслугах.

Если денег не хватает: 5 шагов

1 Список долгов

Кредитор, остаток, платёж в месяц, ставка, дата платежа, есть ли просрочка. Отдельно — доход за 3 последних месяца.

2 Срежьте необязательное

Подписки, такси, кафе, доставку. Сначала платите за жильё, еду, лекарства, коммунальные услуги — потом по кредитам.

3 Кредитные каникулы

Доход упал больше чем на 30 % по сравнению со средним за прошлый год — можно потребовать отсрочку до 6 месяцев (ст. 6.1-1 закона № 353-ФЗ). Есть лимит суммы кредита — уточните его в банке.

4 Реструктуризация

Не подходят каникулы — просите банк письменно продлить срок или снизить платёж. Приложите справку о доходе. Договорённость — только письменная, по дополнительному соглашению.

5 Если не выйти

Долг больше 500 000 ₽ и платить не можете — и платёж одному кредитору лишает возможности платить другим — вы обязаны подать на банкротство в 30 рабочих дней (п. 1 ст. 213.4). Долг от 25 000 ₽ до 1 млн ₽ и приставы окончили производство, потому что взыскать нечего, — списание через МФЦ без суда (ст. 223.2).

Не закрывайте кредит микрозаймом. Новый займ со ставкой до 0,8 % в день не решает проблему, а увеличивает долг. И в банкротстве свежие займы при уже бывших просрочках вызывают вопросы.

Тест: насколько вы устойчивы

Ответьте «да» или «нет». Каждое «да» — балл.

- | | |
|--|--|
| 1. Запас денег на 3 месяца обязательных расходов есть. | 2. Вы знаете свои расходы за прошлый месяц. |
| 3. Платежи по кредитам — меньше 30 % дохода. | 4. Просрочек за последний год не было. |
| 5. Микрозаймов нет. | 6. Вы откладываете хотя бы 5 % дохода. |
| 7. Есть страховка жилья или здоровья. | 8. В семье знают обо всех долгах друг друга. |

! 0–3 балла

СРОЧНО

Начните со шагов 1–4. Не берите новых кредитов.

✓ 4–6 баллов

ЗАПАС

Соберите подушку на 3 месяца, потом гасите самый дорогой кредит.

✓ 7–8 баллов

УСТОЙЧИВО

Держите привычки и проверяйте кредитную историю раз в полгода.

КОДОВОЕ СЛОВО

свобода

Напишите его боту @labpravabot — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Платежи по кредитам больше, чем вы можете платить? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько должны, кому и какой у вас доход, — скажем, что подходит: каникулы, реструктуризация или списание долгов.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.